براجرافات

الصف الثاني الثانوي

بكالوريا

2026/2027

بأسلوب سهل وبسيط

إعداد

مستر أحمد عبد الفتاح محمد

موبايل وواتس

01095006994

تم المسح الضوئي بـ CamScanner

Unit 1: Living Well in a Complex World

الوحدة الأولى: العيش بشكل جيد في عالم معقد

1. To what extent is sleep more important than other lifestyle factors in supporting well-being?	1. إلى أي مدى يُعد النوم أكثر أهمية من عوامل أسلوب الحياة الأخرى في دعم الرفاهية؟
English	**العربية**
Sleep is one of the most important parts of a healthy life. It affects both our body and mind in many ways.	يُعد النوم من أهم أجزاء الحياة الصحية. فهو يؤثر على أجسامنا وعقولنا بطرق عديدة.
When we sleep well, our bodies rest and become stronger. Our brains also get time to relax and organize our thoughts.	عندما ننام جيدًا، تحصل أجسامنا على الراحة وتصبح أقوى. كما يحصل دماغنا على الوقت للاسترخاء وتنظيم أفكارنا.
Lack of sleep can cause many problems. It can make us tired, unhappy, and unable to focus in school or at work.	نقص النوم يمكن أن يسبب العديد من المشاكل. فقد يجعلنا متعبين، غير سعداء، وغير قادرين على التركيز في الدراسة أو العمل.
Other lifestyle factors like eating healthy food, exercising, and drinking water are also important. They help our bodies stay strong and full of energy.	عوامل أسلوب الحياة الأخرى مثل تناول الطعام الصحي، وممارسة الرياضة، وشرب الماء مهمة أيضًا. فهي تساعد أجسامنا على البقاء قوية ومليئة بالطاقة.
However, these factors cannot work well without enough sleep. For example, if we don't sleep, exercise will not give us the same benefit, and our minds will still feel weak.	ومع ذلك، لا يمكن لهذه العوامل أن تعمل بشكل جيد بدون نوم كافٍ. فعلى سبيل المثال، إذا لم نحصل على نوم كافٍ، فلن تمنحنا الرياضة نفس الفائدة، وسيظل عقلنا ضعيفًا.
Good sleep helps us balance our emotions, make better choices, and stay positive. It is the base that supports a healthy lifestyle.	النوم الجيد يساعدنا على توازن مشاعرنا، واتخاذ خيارات أفضل، والبقاء إيجابيين. إنه الأساس الذي يدعم أسلوب حياة صحي.
In my opinion, sleep is more important than other lifestyle factors. Without good sleep, our bodies and minds cannot work well, and we cannot enjoy a healthy and happy life.	في رأيي، النوم أكثر أهمية من عوامل أسلوب الحياة الأخرى. بدون نوم جيد، لا يمكن لأجسامنا وعقولنا أن تعمل بشكل جيد، ولا يمكننا الاستمتاع بحياة صحية وسعيدة.

تم المسح الضوئي بـ CamScanner

2. How does mindfulness improve well-being more than physical habits?	2. كيف تحسن اليقظة الذهنية الرفاهية مقارنة بالعادات البدنية؟
English	**العربية**
Mindfulness means paying attention to the present moment. It means knowing what is happening right now. It helps us notice our thoughts, feelings, and actions.	اليقظة الذهنية تعني الانتباه للحظة الحالية. تعني معرفة ما يحدث الأن. نساعدنا على ملاحظة أفكارنا ومشاعرنا وأفعللنا.
When we are mindful, we feel calm and relaxed. We do not worry too much about the past. We do not worry too much about the future. We live in the present and feel peace.	عندما نكون يقظين ذهنياً، نشعر بالهدوء والاسترخاء. لا تقلق كثيراً بشأن الماضي. ولا تقلق كثيراً بشأن المستقبل. نعيش في الحاضر ونشعر بالسلام.
Mindfulness helps us understand ourselves better. We know what makes us happy or sad. We can accept our feelings and control them. This makes our minds stronger.	اليقظة الذهنية تساعدنا على فهم أنفسنا بشكل أفضل. نعرف ما الذي يجعلنا سعداء أو حزينين. يمكننا قبول مشاعرنا والتحكم فيها. هذا يجعل عقولنا أقوى.
It helps us reduce stress and worry. It lowers negative thoughts like anger and fear. We feel more positive and more hopeful. This improves our well-being every day.	إنها تساعدنا على تقليل التوتر والقلق. تقلل من الأفكار السلبية مثل الغضب والخوف. نشعر بمزيد من الإيجابية والأمل. هذا يحسن رفاهيتنا كل يوم.
Mindfulness improves our focus and concentration. We can study well and remember better. We can work well and make fewer mistakes. We finish our tasks with more energy.	اليقظة الذهنية تحسن تركيزنا وتركيزنا. يمكننا الدراسة جيداً والتذكر بشكل أفضل. يمكننا العمل جيداً وارتكاب أخطاء أقل. ننهي مهامنا بمزيد من الطاقة.
Physical habits are also important. Exercise keeps our bodies strong. Healthy food gives our bodies energy. Enough sleep helps our bodies rest.	العادات البدنية مهمة أيضاً. التمرين يحافظ على قوة أجسامنا. الطعام الصحي يعطي أجسامنا الطاقة. النوم الكافي يساعد أجسامنا على الراحة.
But physical habits do not always help our minds. We can exercise, but still feel stressed. We can eat healthy food, but still feel unhappy. Our minds need more care.	لكن العادات البدنية لا تساعد عقولنا دائماً. يمكننا ممارسة الرياضة، لكننا ما زلنا نشعر بالتوتر. يمكننا تناول طعام صحي، لكننا ما زلنا نشعر بالحزن. عقولنا تحتاج إلى مزيد من العناية.
Mindfulness works on both the mind and the body. It calms the mind and relaxes the body. It connects our thoughts, feelings, and actions. This makes us stronger from inside.	اليقظة الذهنية تعمل على العقل والجسم معاً. تهدئ العقل وترخي الجسم. تربط أفكارنا ومشاعرنا وأفعللنا. هذا يجعلنا أقوى من الداخل.
In my opinion, mindfulness improves well-being more than physical habits. It helps our minds and our bodies together. It brings peace, happiness, and a better life.	في رأيي، اليقظة الذهنية تحسن الرفاهية أكثر من العادات البدنية. إنها تساعد عقولنا وأجسامنا معاً. إنها تجلب السلام والسعادة وحياة أفضل.

تم المسح الضوئي بـ CamScanner

3. Why is social connection more important than individual habits for well-being? Justify your answer.	3. لماذا يعد التواصل الاجتماعي أكثر أهمية من العادات الفردية لتحقيق الرفاهية؟ علل إجابتك.
English	**العربية**
People are social beings. We need other people in our lives. We feel happy when we connect with others. Social connection is important for our well-being.	البشر كائنات اجتماعية. نحن نحتاج إلى الأخرين في حياتنا. نشعر بالسعادة عندما نتواصل مع الناس. لذلك، يعد التواصل الاجتماعي مهمًا لرفاهيتنا.
When we have strong relationships, we feel loved and supported. We know that someone cares about us. This feeling gives us safety and comfort.	عندما نكون لدينا علاقات قوية، نشعر بأننا محبوبون ومدعومون. نعرف أن هناك من يهتم بأمرنا. هذا الشعور يمنحنا الأمان والراحة.
Friends and family help us in hard times. They listen to us when we are sad or worried. They give us advice and help us solve problems. This helps us feel less stress.	الأصدقاء والعائلة يساعدوننا في الأوقات الصعبة. يستمعون إلينا عندما نحزن أو نقلق. يقدمون لنا النصيحة ويساعدوننا في حل المشكلات. هذا يساعدنا على الشعور بضغط أقل.
Social connection improves our mental health. It reduces loneliness and depression. It makes us feel positive and hopeful. These feelings improve our well-being.	التواصل الاجتماعي يحسن صحتنا النفسية. يقلل من الشعور بالوحدة والاكتئاب. يجعلنا نشعر بالإيجابية والأمل. هذه المشاعر تحسن رفاهيتنا.
Being with others motivates us to be better. When we spend time with healthy people, we learn good habits. They encourage us to eat healthy, exercise, and study well.	التواجد مع الأخرين يحفزنا لنكون أفضل. عندما نقضي وقتًا مع أشخاص لديهم عادات صحية، نتعلم عادات جيدة. يشجعوننا على الأكل الصحي، وممارسة الرياضة، والدراسة بشكل جيد.
Individual habits are important. Exercising, eating healthy, and sleeping well are good for our bodies. But they are not enough without people around us. We cannot do everything alone.	العادات الفردية مهمة. ممارسة الرياضة، والأكل الصحي، والنوم الجيد مفيدة لأجسامنا. لكنها ليست كافية بدون وجود الناس حولنا. لا يمكننا فعل كل شيء بمفردنا.
When we share our lives with others, we feel more connected and happy. We enjoy life more with good relationships. This gives us a better life.	عندما نشارك حياتنا مع الأخرين، نشعر بأننا أكثر ارتباطا وسعادة. نستمتع بالحياة أكثر مع وجود علاقات جيدة. هذا يمنحنا حياة أفضل.
In my opinion, social connection is more important than individual habits for well-being. Good habits help our bodies, but good relationships help our hearts and minds. We need both, but people are the key to a happy and healthy life.	في رأيي، التواصل الاجتماعي أكثر أهمية من العادات الفردية لتحقيق الرفاهية. العادات الجيدة تساعد أجسامنا، لكن العلاقات الجيدة تساعد قلوبنا وعقولنا. نحتاج إلى الاثنين، لكن الناس هم المفتاح لحياة سعيدة وصحية.

تم المسح الضوئي بـ CamScanner

Unit 1: Living Well in a Complex World الوحدة الأولى: العيش بشكل جيد في عالم معقد

4. To what extent is personal responsibility important in maintaining a healthy lifestyle?	4. إلى أي مدى تعد المسؤولية الشخصية مهمة في الحفاظ على نمط حياة صحي؟
English	**العربية**
Personal responsibility means taking care of ourselves. It means making good choices every day. It is the first step to a healthy life.	المسؤولية الشخصية تعني أن نعتني بأنفسنا. تعني أن نتخذ خيارات جيدة كل يوم. إنها الخطوة الأولى لحياة صحية.
We are the ones who decide what to eat. We choose the food that is good for our bodies. We should eat healthy food and avoid junk food.	نحن من نقرر ما نأكله. نختار الطعام المفيد لأجسادنا. يجب أن نأكل طعامًا صحيًا ونتجنب الأطعمة السريعة.
We are also responsible for exercising. We should move our bodies every day. Exercise keeps our bodies strong and healthy.	نحن مسؤولون أيضًا عن ممارسة الرياضة. يجب أن نحرك أجسامنا كا ، يوم. الرياضة تبقي أجسادنا قوية وصحية.
Getting enough sleep is our responsibility. We should sleep early and wake up on time. Good sleep helps our bodies rest and our minds think better.	الحصول على قسط كافي من النوم مسؤوليتنا. يجب أن ننام مبكرًا ونستيقظ في الوقت المناسب. النوم الجيد يساعد أجسادنا على الراحة وعقولنا على التفكير بشكل أفضل.
Drinking enough water is important. It is our duty to drink water every day. Water helps our bodies work well.	شرب كمية كافية من الماء مهم. من واجبنا أن نشرب الماء كل يوم. الماء يساعد أجسادنا على العمل بشكل جيد.
We should also manage our time well. We need to balance study, rest, and fun. Good time management helps us live a healthy life.	يجب علينا أيضا إدارة وقتنا بشكل جيد. نحتاج إلى التوازن بين الدراسة والراحة والمرح. إدارة الوقت الحيدة تساعدنا على عيش حياة صحية.
Sometimes, people blame others for their unhealthy habits. But real change starts with us. We must take responsibility for our actions.	في بعض الأحيان، يلقي الناس اللوم على الأخرين في عاداتهم غير الصحية. لكن التغيير الحقيقي يبدأ منا. يجب أن نتحمل مسؤولية أفعالنا.
Without personal responsibility, it is hard to stay healthy. No one can live our lives for us. We are the only ones who can take care of us.	بدون المسؤولية الشخصية، من الصعب أن نحافظ على صحتنا. لا أحد يستطيع أن يعيش حياتنا بدلا منا. نحن الوحيدون القادرون على العناية بأنفسنا.
In my opinion, personal responsibility is very important in maintaining a healthy lifestyle. It helps us make good choices every day. It leads to a stronger body, a clearer mind, and a better life.	في رأيي، المسؤولية الشخصية مهمة جدًا في الحفاظ على نمط حياة صحي. إنها تساعدنا على اتخاذ خيارات جيدة كل يوم. تقودنا إلى جسم أقوى، وعقل أوضح، وحياة أفضل.

تم المسح الضوئي بـ CamScanner

5. What does it mean to live a good life in today's world?	5. ماذا يعني أن تعيش حياة جيدة في عالم اليوم؟
English	**العربية**
Living a good life in today's world means being happy and healthy. It means taking care of our body and mind. It also means making good choices every day.	أن تعيش حياة جيدة في عالم اليوم يعني أن تكون سعيدًا وصحيًا. يعني أن نعتني بجسمنا وعقلنا. كما يعني أن نتخذ خيارات جيدة كل يوم.
A good life starts with being healthy. We should eat healthy food. We should exercise regularly. We should get enough sleep and drink water. These things help our bodies stay strong.	تبدأ الحياة الجيدة بأن نكون أصحاء. يجب أن نأكل طعامًا صحيا. يجب أن نمارس الرياضة بانتظام. يجب أن نحصل على نوم كافٍ ونشرب الماء. هذه الأشياء تساعد أجسامنا على أن تبقى قوية.
A good life also means having a peaceful mind. We should manage stress and worries. We can do this by thinking positively. We can also try mindfulness and relaxation. A calm mind helps us feel better.	الحياة الجيدة تعني أيضا أن يكون لدينا عقل هادئ. يجب أن ندير التوتر والقلق. يمكننا فعل ذلك بالتفكير الإيجابي. يمكننا أيضاً تجربة اليقظة الذهنية والاسترخاء. العقل الهادئ يساعدنا على الشعور بتحسن.
Building good relationships is very important. We should spend time with family and friends. We should listen to others and show respect. We should help people and be kind. Good relationships bring love and support.	بناء علاقات جيدة أمر مهم جداً. يجب أن نقضي وقتًا مع العائلة والأصدقاء. يجب أن نستمع إلى الأخرين ونحترمهم. يجب أن نساعد الناس وتكون لطفاء. العلاقات الجيدة تجلب الحب والدعم.
Having goals and dreams is part of a good life. We should work hard to achieve our goals. We should never give up. Learning new things makes life exciting. It helps us grow and become better.	وجود أهداف وأحلام جزء من الحياة الجيدة. يجب أن نعمل بجد لتحقيق أهدافنا. يجب ألا نستسلم أبدا. تعلم أشياء جديدة يجعل الحياة ممتعة. يساعدنا ذلك على النمو وأن نصبح أفضل.
It is also important to be responsible. We should take care of our duties. We should be honest and do the right thing. This makes us trustworthy and respected.	من المهم أيضاً أن نكون مسؤولين. يجب أن نعتني بواجباتنا. يجب أن نكون صادقين ونفعل الصواب. هذا يجعلنا موثوقين ومحترمين.
In today's world, there are many distractions. We spend a lot of time on phones and screens. We should balance our time. We should focus on what really matters. This helps us enjoy a better life.	في عالم اليوم، هناك الكثير من المشتتات. نقضي الكثير من الوقت على الهواتف والشاشات. يجب أن نوازن وقتنا. يجب أن نركز على ما يهم حقًا. هذا يساعدنا على الاستمتاع بحياة أفضل.
In my opinion, a good life is about balance. It is about taking care of our body, mind, and relationships. It is about working for our dreams. It is about being kind and responsible. When we do these things, we can live happily.	في رأيي، الحياة الجيدة هي عن التوازن. هي عن الاعتناء بجسمنا وعقلنا وعلاقاتنا. هي عن العمل من أجل أحلامنا. هي عن أن نكون لطفاء ومسؤولين. عندما نفعل هذه الأشياء، يمكننا أن تعيش بسعادة.

تم المسح الضوئي بـ CamScanner

6. Should social media be held responsible for influencing our lifestyle choices?	6. هل ينبغي تحميل وسائل التواصل الإجتماعي مسؤولية التأثير في اختيارات أسلوب حياتنا؟
English	**العربية**
Social media is a big part of our lives today. We use it every day for news, fun, and talking with friends. It shows us many things about how people live. It can influence our lifestyle choices.	وسائل التواصل الإجتماعي جزء كبير من حياتنا اليوم. نستخدمها كل يوم للأخبار والترفيه والتحدث مع الأصدقاء. تعرض لنا أشياء كثيرة عن طريقة عيش الناس. يمكن أن تؤثر في اختياراتنا لأسلوب حياتنا.
Some people say social media is not responsible. They say we choose what we watch and follow. We can decide what to like or ignore. We are in control of our own choices.	يقول بعض الناس إن وسائل التواصل ليست مسؤولة. يقولون إننا نختار ما نشاهده ومن تتابعه. يمكننا أن نُقرر ما نُعجب به أو نتجاهله. نحن من نتحكم في اختياراتنا.
Others think social media should be responsible. It shows perfect lives that are not real. It makes us compare ourselves with others. This can make us feel bad about our lives. It can push us to buy things we do not need.	لكن آخرين بعتقدون أن وسائل التواصل مسؤولة. تعرض لنا حياة مثالية ليست حقيقية. هذا يجعلنا نقارن أنفسنا بالأخرين. وقد نشعر بالسوء عن حياتنا. كما قد تدفعنا لشراء أشياء لا نحتاجها.
Influencers and ads affect our choices. They tell us what to wear, eat, and buy. They make products look better than they are. This can change the way we think and act.	المؤثرون والإعلانات تؤثر في اختياراتنا. يخبروننا ماذا نلبس وماذا نأكل وماذا نشتري. يجعلون المنتجات تبدو أفضل مما هي عليه. هذا قد يغيّر طريقة تفكيرنا وتصرفاتنا.
Social media can create unreal standards. It shows only the good moments of life. It hides the problems and the hard times. This can make us unhappy and stressed.	وسائل التواصل قد تخلق معايير غير واقعية. تعرض فقط اللحظات الجيدة في الحياة. تخفي المشاكل والأوقات الصعبة. هذا قد يجعلنا غير سعداء ومرهقين.
But we are also responsible. We spend time on social media. We follow pages and people. We need to think carefully about our choices. We should use social media in a healthy way.	لكن نحن أيضاً مسؤولون. نحن نقضي الوقت على وسائل التواصل. نحن تتابع الصفحات والأشخاص. نحن بحاجة للتفكير جيدًا في اختياراتنا. يجب أن نستخدم وسائل التواصل بطريقة صحية.
We can set rules for ourselves. We can limit screen time. We can follow positive and helpful accounts. We can focus on real life and real people. Balance is the key.	يمكننا وضع قواعد لأنفسنا. يمكننا تحديد وقت استخدام الشاشات. يمكننا متابعة حسابات إيجابية ومفيدة. يمكننا التركيز على الحياة الواقعية والناس الحقيقيين. التوازن هو المفتاح.
In my opinion, social media should share responsibility with us. It influences us, but we make the final choice. Companies should be honest and stop misleading people. We should also be smart and careful users. Together, we can create a better digital world.	في رأيي، يجب أن تتحمل وسائل التواصل المسؤولية معنا. هي تؤثر علينا، لكن نحن من نختار في النهاية. على الشركات أن تكون صادقة وتتوقف عن تضليل الناس. ونحن أيضاً يجب أن نكون مستخدمين أذكياء وحذرين. معاً، يمكننا خلق عالم رقمي أفضل.

تم المسح الضوئي بـ CamScanner

Unit 1: Living Well in a Complex World الوحدة الأولى: العيش جيد في عالم معقد

7. How do cultural differences shape our understanding of well-being?	7. كيف تشكل الاختلافات الثقافية فهمنا للرفاهية؟
English	**العربية**
Well-being means different things in different cultures. What makes one person happy, may not make another person happy. Our culture shapes how we think about a good life.	تعني الرفاهية أشياء مختلفة في الثقافات المختلفة. ما يجعل شخصاً سعيداً، قد لا يجعل شخصاً آخر سعيدًا. ثقافتنا تشكل كيف نفكر في حياة جيدة.
In some cultures, family is the most important part of well-being. People feel happy when they spend time with their families. They feel safe and supported by their loved ones.	في بعض الثقافات، تعتبر العائلة هي أهم جزء من الرفاهية. الناس يشعرون بالسعادة عندما يقضون الوقت مع عائلاتهم. يشعرون بالأمان والدعم من أحبائهم.
In other cultures, independence is very important. People feel good when they are free to make their own choices. They value privacy and personal space.	في ثقافات أخرى، الاستقلالية مهمة جدًا. الناس يشعرون بالرضا عندما يكونون أحرارًا في اتخاذ قراراتهم الخاصة. يقدرون الخصوصية والمساحة الشخصية.
Some cultures value success and achievements. People feel proud when they work hard and reach their goals. They believe well-being comes from being successful.	بعض الثقافات تقدر النجاح والإنجازات. الناس يشعرون بالفخر عندما يعملون بجد ويحققون أهدافهم. يعتقدون أن الرفاهية تأتي من تحقيق النجاح.
Other cultures value peace and balance in life. People feel well when they live a simple life and enjoy small things. They believe happiness comes from inner peace.	ثقافات أخرى تقدر السلام والتوازن في الحياة. الناس يشعرون بالرضا عندما يعيشون حياة بسيطة ويستمتعون بالأشياء الصغيرة. يعتقدون أن السعادة تأتي من السلام الداخلي.
Food, traditions, and beliefs also affect well-being. In some cultures, sharing food is important. In others, special traditions bring people joy. Beliefs and religion give many people comfort.	الطعام والتقاليد والمعتقدات تؤثر أيضاً على الرفاهية. في بعض الثقافات، مشاركة الطعام مهمة. في ثقافات أخرى، التقاليد الخاصة تجلب الفرح للناس. المعتقدات والدين يمنحان الناس الراحة والطمأنينة.
The environment and climate also play a role. People who live in cold places value warmth. People who live in hot places value cool weather. Nature and surroundings affect how we feel.	البيئة والمناخ لهما دور أيضاً. الناس الذين يعيشون في أماكن باردة يقدرون الدفء. الناس الذين يعيشون في أماكن حارة يقدرون الطقس البارد. الطبيعة والمحيط يؤثران على كيفية شعورنا.
There is no single way to define well-being. What works for one culture may not work for another. We should respect different ways of living. We can learn from other cultures.	لا يوجد طريقة واحدة لتعريف الرفاهية. ما يناسب ثقافة معينة قد لا يناسب ثقافة أخرى. يجب أن نحترم الطرق المختلفة للعيش. يمكننا أن نتعلم من الثقافات الأخرى.
In my opinion, cultural differences help us understand well-being better. They show us that happiness is not the same for everyone. They teach us to be open-minded and respectful. When we respect each other's cultures, we can build a better and happier world.	في رأيي، الاختلافات الثقافية تساعدنا على فهم الرفاهية بشكل أفضل. إنها تظهر لنا أن السعادة ليست تفسها للجميع. إنها تعلمنا أن نكون منفتحين ومتحترمين. عندما نحترم ثقافات بعضنا البعض، يمكننا بناء عالم أفضل وأكثر سعادة.

تم المسح الضوئي بـ CamScanner

Unit 2: Leisure Time

الوحدة الثانية: وقت الفراغ

1. To what extent is screen time more harmful than beneficial for teenagers?	1. إلى أي مدى يكون وقت استخدام الشاشات أكثر ضررًا من فائدته للمراهقين؟
English	**العربية**
Screen time is a big part of teenagers' lives. Many teens use phones, tablets, and computers every day. It can be helpful, but it can also be harmful. We need to use screens in the right way.	وقت استخدام الشاشات جزء كبير من حياة المراهقين. يستخدم الكثير من المراهقين الهواتف والأجهزة اللوحية وأجهزة الكمبيوتر كل يوم. قد يكون مفيدًا، لكنه قد يكون ضارًا أيضًا. نحتاج إلى استخدام الشاشات بالطريقة الصحيحة.
Screens can help teenagers learn new things. They can watch educational videos. They can do their homework online. They can also stay in touch with friends. This makes screen time useful.	يمكن للشاشات أن تساعد المراهقين على تعلم أشياء جديدة. يمكنهم مشاهدة مقاطع فيديو تعليمية. يمكنهم أداء واجباتهم المدرسية عبر الإنترنت. يمكنهم أيضًا البقاء على تواصل مع أصدقائهم. هذا يجعل وقت الشاشات مفيدًا.
Screens are also good for entertainment. Teens can watch movies and play games. This helps them relax and have fun. It can reduce stress after a long day. This is one good side of screen time.	الشاشات جيدة أيضًا للتسلية. يمكن للمراهقين مشاهدة الأفلام ولعب الألعاب. هذا يساعدهم على الاسترخاء والاستمتاع. يمكن أن يقلل من التوتر بعد يوم طويل. هذه إحدى الفوائد الجيدة لوقت الشاشات.
Social media helps teens connect with others. They can chat, share ideas, and make friends. It helps them feel less lonely. This is another benefit of screen time.	وسائل التواصل الاجتماعي تساعد المراهقين على التواصل مع الأخرين. يمكنهم الدردشة ومشاركة الأفكار وتكوين صدافات. هذا يساعدهم على الشعور بالانتماء وعدم الوحدة. هذه فائدة أخرى لوقت الشاشات.
Too much screen time can harm health. It can cause eye problems. It can cause headaches and neck pain. Sitting for long hours is not good for our bodies. This is one way screen time can be harmful.	قضاء وقت طويل أمام الشاشات قد يضر بالصحة. قد يسبب مشاكل في العين. قد يسبب صداعًا وألمًا في الرقبة. الجلوس لساعات طويلة ليس جيدًا لأجسامنا. هذه إحدى الطرق التي يمكن أن تكون بها الشاشات ضارة.
Screen time can also affect sleep. The blue light from screens keeps our brains awake. It is hard to sleep well after using screens. Bad sleep can make us tired and unhappy. This is another harm of screen time.	وقت الشاشات يمكن أن يؤثر أيضًا على النوم. الضوء الأزرق من الشاشات يبقي عقولنا مستيقظة. من الصعب النوم جيدًا بعد استخدام الشاشات. النوم السيىء يجعلنا متعبين وغير سعداء. هذه ضرر أخر لوقت الشاشات.
Too much screen time can hurt studies. It takes time away from homework and reading. It makes it hard to focus. Grades can go down because of it. This is another problem with screen time.	الوقت الزائد أمام الشاشات قد يضر بالدراسة. إنه يأخذ وقتًا من الواجبات المدرسية والقراءة. يجعل من الصعب التركيز. قد تنخفض الدرجات بسببه. هذه مشكلة أخرى لوقت الشاشات.
It can also affect mental health. Some teens feel anxious or depressed. They compare their lives with others online. This can lower their self-confidence. This is a serious harm of screen time.	يمكن أن يؤثر أيضًا على الصحة النفسية. بعض المراهقين يشعرون بالقلق أو الاكتئاب. يقارنون حياتهم بالأخرين عبر الإنترنت. هذا يمكن أن يقلل من ثقتهم بأنفسهم. هذا ضرر خطير لوقت الشاشات.
Screen time is not all bad, but too much is harmful. We should balance screen time with other activities. We should play sports, read books, and spend time with family. Balance is the key to a healthy and happy life.	وقت الشاشات ليس سيئا تمامًا، لكنه ضار إذا زاد عن الحد. يجب أن نوازن بين وقت الشاشات والأنشطة الأخرى. يجب أن نمارس الرياضة ونقرأ الكتب ونقضي وقتاً مع العائلة. التوازن هو المفتاح لحياة صحية وسعيدة.

تم المسح الضوئي بـ CamScanner

Unit 2: Leisure Time

الوحدة الثانية: وقت الفراغ

2. Should schools restrict students' use of social media? Give your view.	2. هل ينبغي للمدارس تقييد استخدام الطلاب لوسائل التواصل الاجتماعي؟ وضح رأيك.
English	**العربية**
Social media is a big part of students' lives today. Many students use it every day. It helps them talk to friends and share ideas. It can also help them learn new things. So, it has many good uses.	وسائل التواصل الاجتماعي جزء كبير من حياة الطلاب اليوم. يستخدمها كثير من الطلاب كل يوم. تساعدهم على التحدث مع الأصدقاء ومشاركة الأفكار. يمكن أن تساعدهم أيضًا على تعلم أشياء جديدة. لذلك، لها استخدامات جيدة كثيرة.
However, too much social media can be harmful. It wastes time that could be used for studying. It can cause distraction in class. It can also affect students' sleep and health. These are serious problems.	ومع ذلك، الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي قد يكون ضارًا. إنه يضيع وقتًا كان يمكن أن يُستخدم في الدراسة. يمكن أن بسبب تشتيتًا للطلاب في الفصل. كما يمكن أن يؤثر على نوم الطلاب وصحتهم. هذه مشاكل خطيرة.
Some students open social media during lessons. They check messages and watch videos. This makes them miss important information. It also affects their focus and grades. This is not good for their future.	يفتح بعض الطلاب وسائل التواصل الاجتماعي أثناء الدروس. يتحققون من الرسائل ويشاهدون الفيديوهات. هذا يجعلهم يفوتون معلومات مهمة. كما يؤثر على تركيزهم ودرجاتهم. هذا ليس جيدًا لمستقبلهم.
Because of these problems, some people think schools should restrict social media. Schools can block social media during class time. They can also set rules for using phones. This can help students focus on learning.	بسبب هذه المشاكل، يعتقد بعض الناس أن المدارس ينبغي أن تقيد استخدام وسائل التواصل الاجتماعي. يمكن للمدارس حجبها أثناء وقت الدرس. يمكنها أيضًا وضع قواعد لاستخدام الهواتف. هذا يساعد الطلاب على التركيز في التعلم.
Others believe schools should not restrict it too much. They say students should learn self-control. They should know when and how to use social media. It is an important skill for the future. Banning it completely may not be a good idea.	يعتقد آخرون أن المدارس لا ينبغي أن تقيدها كثيرًا. يقولون إن الطلاب يجب أن يتعلموا ضبط النفس. ينبغي أن يعرفوا متى وكيف يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي. هذه مهارة مهمة للمستقبل. حظرها تمامًا قد لا يكون فكرة جيدة.
In my opinion, schools should have clear rules. They should allow social media at break times. But it should not be used during lessons. Students should use it in a smart and safe way. Balance is the best solution.	في رأيي، يجب أن تكون للمدارس قواعد واضحة. ينبغي أن تسمح باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي في أوقات الراحة. لكن لا ينبغي استخدامها أثناء الدروس. يجب أن يستخدمها الطلاب بطريقة ذكية وآمنة. التوازن هو أفضل حل.
If schools work with parents and students, they can teach responsible use of social media. Students can enjoy its benefits without any negative effects. Together, we can create a better learning environment.	إذا تعاونت المدارس مع أولياء الأمور والطلاب، يمكنها تعليم الاستخدام المسؤول لوسائل التواصل الاجتماعي. يمكن للطلاب الاستفادة من فوائدها من دون أي أثار سلبية. معًا، يمكننا خلق بيئة تعليمية أفضل.

تم المسح الضوئي بـ CamScanner

Unit 2: Leisure Time

الوحدة الثانية: وقت الفراغ

3. To what extent is a balance between screen time and other leisure activities the key to well-being?	3. إلى أي مدى يعد التوازن بين وقت استخدام الشاشات والأنشطة الترفيهية الأخرى مفتاحًا للرفاهية؟
English	**العربية**
Leisure time is important for our well-being. We all need time to relax and enjoy life. Many people spend this time on screens. Others do different activities. Balance between the two is very important.	وقت الفراغ مهم لرفاهيتنا. نحتاج جميعًا إلى وقت للاسترخاء والاستمتاع بالحياة. يقضي كثير من الناس هذا الوقت أمام الشاشات. ببنما يقوم آخرون بأنشطة مختلفة. التوازن بين الاثنين مهم جدًا.
Screen time can be useful and fun. We can learn new things online. We can watch movies and play games. It helps us connect with friends. But too much screen time can be harmful.	وقت استخدام الشاشات قد يكون مفيدًا وممتعًا. يمكننا تعلم أشياء جديدة عبر الإنترنت. يمكننا مشاهدة الأفلام ولعب الألعاب. يساعدنا على التواصل مع الأصدقاء. لكن كثرة وقت الشاشات قد تكون ضارة.
Other leisure activities are also very good. Sports keep our bodies healthy. Reading improves our minds. Hobbies like drawing or music reduce stress. Spending time outdoors makes us feel happy.	الأنشطة الترفيهية الأخرى جيدة أيضًا. الرياضة تحافظ على صحة أجسامنا. القراءة تطور عقولنا. الهوايات مثل الرسم أو الموسيقى تقلل من التوتر. قضاء الوقت في الطبيعة يجعلنا نشعر بالسعادة.
A good balance helps us in many ways. It keeps our bodies and minds healthy. We feel more energetic and active. We sleep better at night. We can focus better on our studies and work.	التوازن الجيد بين الاثنين يساعدنا بطرق كثيرة. يحافظ على صحة أجسامنا وعقولنا. نشعر بطاقة ونشاط أكبر. ننام نومًا أفضل في الليل. يمكننا التركيز بشكل أفضل في دراستنا وعملنا.
Without balance, problems can appear. Too much screen time causes eye strain. It can cause headaches and back pain. It can make us lazy and tired. We may also feel anxious or lonely.	بدون توازن قد تظهر المشكلات. كثرة وقت الشاشات تسبب إجهاد العين. قد تسبب صداعًا وآلامًا في الظهر. قد تجعلنا كسالى ومتعبين. قد نشعر أيضًا بالقلق أو الوحدة.
Without enough other activities, we miss many benefits. We do not keep fit. We do not enjoy real-life moments. We miss time with our family and friends. Life becomes less interesting.	بدون القيام بأنشطة أخرى كافية نفقد فوائد كثيرة. لا نحافظ على ليقاتنا. لا نستمتع بلحظات الحياة الحقيقية. نضيع وقتا مع عائلتنا وأصدقائنا. تصبح الحياة أقل متعة.
The key is to manage our time well. We can set limits for screen time. We can plan other activities every day. We can mix screen time with active time. Good habits lead to a happy life.	المفتاح هو إدارة وقتنا جيدًا. يمكننا تحديد حدود لوقت الشاشات. يمكننا التخطيط لأنشطة أخرى كل يوم. يمكننا مزج وقت الشاشات مع وقت نشط. العادات الجيدة تؤدي إلى حياة سعيدة.
In my opinion, balance is the key to well-being. We should not avoid screens completely. But we should not let screens control our lives. Doing different activities makes life better. Balanced leisure time brings happiness and success.	في رأيي، التوازن هو مفتاح الرفاهية. لا ينبغي أن نتجنب الشاشات تمامًا. لكن لا ينبغي أن نسمح للشاشات بالتحكم في حياتنا. القيام بأنشطة مختلفة يجعل الحياة أفضل. وقت الفراغ المتوازن يجلب السعادة والنجاح.

تم المسح الضوئي بـ CamScanner

Unit 2: Leisure Time

الوحدة الثانية: وقت الفراغ

4. Do you think young people today spend too much time on screens and not enough time on creative or physical activities?	4. هل تعتقد أن الشباب اليوم يقضون وقتًا طويلاً جدًا أمام الشاشات ولا يقضون وقتًا كافيًا في الأنشطة الإبداعية أو البدنية؟
English	**العربية**
Many young people today spend a lot of time on screens. They use phones, tablets, computers, and TVs for many hours every day. They watch videos, play games, and use social media. Because of this, they do not have enough time for creative or physical activities.	الكثير من الشباب اليوم يقضون وقتاً طويلاً جدًا أمام الشاشات. يستخدمون الهواتف والأجهزة اللوحية وأجهزة الكمبيوتر وشاشات التلفاز لساعات عديدة كل يوم. يشاهدون الفيديوهات ويلعبون الألعاب ويستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي. بسبب ذلك، لا يكون لديهم وقت كافي للأنشطة الإبداعية أو البدنية.
Spending too much time on screens can be harmful. It can cause eye problems and headaches. It can also lead to less sleep and more stress. Young people may feel tired and lazy. This is not good for their health.	قضاء وقت طويل أمام الشاشات قد يكون ضارًا. قد بسبب مشاكل في العين والصداع. وقد يؤدي أيضاً إلى قلة النوم وزيادة التوتر. قد يشعر الشباب بالتعب والكسل. وهذا ليس جيدًا لصحتهم.
When young people do not do creative activities, they lose many benefits. Activities like drawing, writing, and music help the mind grow. They improve imagination and problem-solving. They also help young people express their feelings.	عندما لا يمارس الشباب الأنشطة الإبداعية، يفقدون العديد من الفوائد. أنشطة مثل الرسم والكتابة والموسيقى تساعد العقل على النمو. فهي تحسن الخيال وحل المشكلات. كما تساعد الشباب على التعبير عن مشاعرهم.
Physical activities are also very important. Sports keep the body strong and healthy. They help control weight and improve fitness. They also reduce stress and improve mood. They teach teamwork and discipline.	الأنشطة البدنية أيضًا مهمة جدًا. الرياضة تحافظ على قوة الجسم وصحته. فهي تساعد على التحكم في الوزن وتحسين اللياقة البدنية. كما تقلل من التوتر وتحسن المزاج. وتعلم الشباب العمل الجماعي والانضباط.
In addition, spending time away from screens helps young people in their studies. They can focus better on homework and reading. They can remember information more easily. Their grades can improve.	بالإضافة إلى ذلك، قضاء الوقت بعيدًا عن الشاشات يساعد الشباب في دراستهم. يمكنهم التركيز بشكل أفضل على الواجبات والقراءة. يمكنهم تذكر المعلومات بسهولة أكبر. يمكن أن تتحسن درجاتهم.
It is important to have a good balance. Screens are not bad when we use them wisely. We can learn useful things online and stay in touch with friends. But we should not let screens control our lives.	من المهم أن يكون هناك توازن جيد. الشاشات ليست سيئة عندما نستخدمها بحكمة. يمكننا تعلم أشياء مفيدة عبر الإنترنت والبقاء على تواصل مع الأصدقاء. لكن لا ينبغي أن نسمح للشاشات بالتحكم في حياتنا.
In my opinion, young people today do spend too much time on screens. They need to spend more time on creative and physical activities. They should set limits for screen time. They should try new hobbies and play sports. This will help them live a happy and healthy life.	في رأيي، يقضي الشباب اليوم وقتًا طويلاً جدًا أمام الشاشات. إنهم بحاجة إلى قضاء مزيد من الوقت في الأنشطة الإبداعية والبدنية. ينبغي عليهم تحديد حدود لوقت استخدام الشاشات. وينبغي عليهم تجربة هوايات جديدة وممارسة الرياضة. وهذا سيساعدهم على عيش حياة سعيدة وصحية.

إعداد مستر احمد عبد الفتاح محمد – موبايل وواتس 01095006994

تم المسح الضوئي بـ CamScanner

Unit 2: Leisure Time

الوحدة الثانية: وقت الفراغ

5. Write a diary entry from Saturday evening. Describe what happened, how you felt, and what you have learned about leisure and happiness.	5. اكتب يوميات عن مساء يوم السبت. صف ما حدث، وكيف شعرت، وما تعلمته عن وقت الفراغ والسعادة.
English	**العربية**
Dear Diary, Today is Saturday, and I had a wonderful evening. After finishing my homework in the afternoon, I decided to have some real leisure time. I wanted to do things that make me happy and relaxed.	عزيزتي اليومية، اليوم هو يوم السبت، وقد قضيتُ أمسيةً رائعة. بعد أن أنهيت واجباتي المدرسية في فترة بعد الظهر، قررت أن أخصص بعض الوقت الحقيقي لوقت فراغي. أردت أن أفعل أشياءَ تجعلني سعيدًا ومسترخيًا.
First, I went out with my family for a walk in the park. The weather was nice, and the air was fresh. We talked, laughed, and enjoyed the trees and flowers. It felt so good to be outside and away from screens. I took some photos and made beautiful memories.	أولاً، خرجت مع عائلتي في نزهة في الحديقة. كان الطقس لطيفًا والهواء منعشًا. تحدثنا وضحكنا واستمتعنا بالأشجار والزهور. شعرتُ أن الخارج بعيدا عن الشاشات يمنح شعورًا رائعًا. التقطت بعض الصور واحتفظت بذكريات جميلة.
After that, I came home and read a few pages from my favorite book. The story was exciting and interesting. Reading always takes me to another world. It helps me relax and forget all the stress.	بعد ذلك، عدتُ إلى المنزل وقرأتُ بضعة صفحات من كتابي المفضل. كانت القصة مثيرة وشيقة. القراءة دائمًا تأخذني إلى عالم آخر. إنها تساعدني على الاسترخاء ونسيان كل التوتر.
Later, I spent some time drawing. I drew a picture of the sunset that I saw in the park. It was fun to use my colors and imagination. Drawing helps me express my feelings without using words.	لاحقًا، قضيت بعض الوقت في الرسم. رسمتُ صورة لغروب الشمس الذي رأيته في الحديقة. كان ممتعًا أن أستخدم ألواني وخيالي. الرسم يساعدني على التعبير عن مشاعري دون استخدام الكلمات.
In the evening, we had dinner together as a family. We shared stories about our day. Then, we played a board game. We all laughed a lot, and I felt very happy. Spending time with family is the best time.	في المساء، تناولنا العشاء معًا كعائلة. تبادلنا القصص عن يومنا. ثم لعبنا لعبة لوحية. ضحكنا كثيرًا، وشعرت بسعادة كبيرة. قضاء الوقت مع العائلة هو أجمل وقت.
Before sleeping, I wrote this diary entry. Today taught me something important. Happiness comes from simple things, not from screens or expensive activities. It comes from spending time with people we love and doing things we enjoy.	قبل النوم، أكتب هذه اليومية. علّمني اليوم شيئًا مهمًا. السعادة تأتي من الأشياء البسيطة، وليس من الشاشات أو الأنشطة المكلفة. إنها تأتي من قضاء الوقت مع من نحب وفعل الأشياء التي نستمتع بها.
I learned that balance is the key. A good balance between screen time and other activities makes life better and happier. I will try to spend more time on useful and creative activities. I believe that real happiness is in living in the moment and valuing the small things in life.	تعلمت أن التوازن هو المفتاح. التوازن الجيد بين وقت استخدام الشاشات والأنشطة الأخرى يجعل الحياة أفضل وأسعد. سأحاول أن أخصص المزيد من الوقت للأنشطة المفيدة والإبداعية. أعتقد أن السعادة الحقيقية تكمن في عيش اللحظة وتقدير الأشياء الصغيرة في الحياة.

إعداد مستر احمد عبد الفتاح محمد – موبايل وواتس 01095006994

تم المسح الضوئي بـ CamScanner

Unit 2: Leisure Time

الوحدة الثانية: وقت الفراغ

6. What does it mean to have a balanced leisure life in today's world?	6. ماذا يعني أن تكون لديك حياة ترفيهية متوازنة في عالم اليوم؟
English	**العربية**
A balanced leisure life means using our free time in a smart and healthy way. It means enjoying different activities. It also means not spending too much time on screens. Balance helps us feel happy and relaxed.	الحياة الترفيهية المتوازنة تعني استخدام وقت الفراغ بطريقة ذكية وصحية. تعني الاستمتاع بأنشطة مختلفة. كما تعني عدم قضاء وقت طويل جدّاً أمام الشاشات. التوازن يساعدنا على الشعور بالسعادة والاسترخاء.
In today's world, there are many things that can take our time. Phones, computers, and social media are always around us. They can be fun and useful, but they can also be distracting. That is why balance is important.	في عالم اليوم، توجد أشياء كثيرة قد تأخذ وقتنا. الهواتف والحواسيب ووسائل التواصل الاجتماعي موجودة دائماً حولنا. قد تكون ممتعة ومفيدة، لكنها أيضاً قد تشتت انتباهنا. لهذا السبب، التوازن مهم جدّاً.
A balanced leisure life includes different activities. We need time for study and homework. We need time for family and friends. We also need time for hobbies we love. These hobbies can be reading, drawing, playing music, or gardening.	الحياة الترفيهية المتوازنة تشمل أنشطة مختلفة. نحتاج وقتاً للدراسة والواجبات المدرسية. نحتاج وقتاً للعائلة والأصدقاء. كما نحتاج وقتاً للهوايات التي نحبها. هذه الهوايات قد تكون القراءة أو الرسم أو العزف على الموسيقى أو البستنة.
Physical activities are also an important part of balance. Sports, walking, cycling, or dancing keep our bodies strong. They also improve our mood and reduce stress. Our bodies need movement every day.	النشاطات البدنية أيضاً جزء مهم من التوازن. الرياضة، المشي، ركوب الدراجة، أو الرقص تجعل أجسامنا قوية. كما تحسن مزاجنا وتقلل من التوتر. أجسامنا تحتاج إلى الحركة كل يوم.
Balance also means resting well. We need enough sleep every night. Good sleep helps us think clearly and stay healthy. Without rest, we feel tired and cannot enjoy life.	التوازن يعني أيضاً الراحة الجيدة. نحتاج إلى نوم كافي كل ليلة. النوم الجيد يساعدنا على التفكير بوضوح واليقاء بصحة جيدة. بدون الراحة، نشعر بالتعب ولا نستطيع الاستمتاع بالحياة.
A balanced leisure life helps us in many ways. It improves our mental and physical health. It makes us more creative and active. It helps us focus better on our goals and dreams. It also makes our days more meaningful.	الحياة الترفيهية المتوازنة تساعدنا في طرق كثيرة. تحسن صحتنا العقلية والبدنية. تجعلنا أكثر إبداعاً ونشاطاً. تساعدنا على التركيز بشكل أفضل على أهدافنا وأحلامنا. كما تجعل أيامنا أكثر معنى وقيمة.
To have a balanced leisure life, we can plan our time. We can set limits for screen time. We can choose activities that make us happy. We can spend time with people who matter. We can take breaks and enjoy the present moment.	للحصول على حياة ترفيهية متوازنة، يمكننا تنظيم وقتنا. يمكننا تحديد حدود لوقت استخدام الشاشات. يمكننا أختيار أنشطة تجعلنا سعداء. يمكننا قضاء وقت مع الأشخاص الذين يهموننا. يمكننا أخذ فترات راحة والاستمتاع بلحظة الحاضر.
In conclusion, a balanced leisure life is very important in today's busy world. It is not about avoiding fun or technology. It is about making the right choices. When we balance our time, we live a happier and healthier life.	في الختام، الحياة الترفيهية المتوازنة مهمة جدّا في عالم اليوم المزدحم. ليست عن تجنب المتعة أو التكنولوجيا. هي عن اتخاذ الاختيارات الصحيحة. عندما نوازن وقتنا، نعيش حياة أكثر سعادة وصحة.

إعداد مستر أحمد عبد الفتاح محمد – موبايل وواتس 01095006994
تم المسح الضوئي بـ CamScanner

Unit 2: Leisure Time

الوحدة الثانية: وقت الفراغ

7. Should young people be held responsible for their own leisure choices, or does society play a greater role?	7. هل ينبغي تحميل الشباب مسؤولية اختياراتهم في وقت الفراغ، أم أن المجتمع يؤدي دورًا أكبر؟
English	**العربية**
I believe both young people and society have important roles in leisure choices. Young people should be responsible for their decisions. At the same time, society creates the environment where these choices are made. So, both sides are connected.	أعتقد أن الشباب والمجتمع يلعبان دورًا مهمًا في اختيارات وقت الفراغ. ينبغي على الشباب تحمل مسؤولية قراراتهم. وفي الوقت نفسه، المجتمع هو الذي يخلق البيئة التي تُتخذ فيها هذه القرارات. لذلك، فالطرفان مرتبطان معًا.
First, young people should take responsibility. They are old enough to know what is good for them. They can think about their goals and dreams. They can choose activities that help them grow. For example, they can read, play sports, or learn new skills.	أولاً، ينبغي على الشباب تحمل المسؤولية. فقد أصبحوا كبارًا بما يكفي لمعرفة ما هو جيد لهم. يمكنهم التفكير في أهدافهم وأحلامهم. كما يمكنهم اختيار أنشطة تساعدهم على النمو. على سبيل المثال، يمكنهم القراءة، أو ممارسة الرياضة، أو تعلم مهارات جديدة.
If young people spend too much time on screens, it is usually their choice. They can decide how much time to spend online. They can plan their day and follow a schedule. Good habits come from self-discipline and strong will.	إذا قضى الشباب وقتًا طويلاً أمام الشاشات، ففي العادة يكون ذلك خيارهم. يمكنهم تحديد مقدار الوقت الذي يقضونه على الإنترنت. كما يمكنهم التخطيط ليومهم واتباع جدول زمني. العادات الجيدة تأتي من الانضباط الذاتي والإرادة القوية.
However, society also has a big role. Families, schools, and the media affect young people. Parents can guide and support their children. Schools can offer activities and good programs. Media can show positive messages and reduce harmful content.	ومع ذلك، للمجتمع دور كبير أيضًا. فالعائلات والمدارس ووسائل الإعلام تؤثر في الشباب. يمكن للوالدين توجيه ودعم أبنائهم. يمكن للمدارس تقديم أنشطة وبرامج جيدة. كما يمكن لوسائل الإعلام نشر رسائل إيجابية والحد من المحتوى الضار.
When society provides safe places and good choices, young people can make better decisions. Parks, sports clubs, libraries, and youth centers are very helpful. They give young people chances to enjoy healthy and useful activities.	عندما يوفر المجتمع أماكن آمنة وخيارات جيدة، يمكن للشباب اتخاذ قرارات أفضل. فالحدائق، والأندية الرياضية، والمكتبات، ومراكز الشباب كلها مفيدة جدًا. فهي تمنح الشباب فرصًا للاستمتاع بأنشطة صحية ومفيدة.
Also, not all young people have the same chances. Some may live in places with few options. They may not have support at home. In these cases, society must help more. Equal opportunities help all young people succeed.	أيضًا، ليس كل الشباب لديهم نفس الفرص. فبعضهم قد يعيش في أماكن قليلة الخيارات. وقد لا يحصلون على دعم في المنزل. في هذه الحالات، يجب أن يساعدهم المجتمع أكثر. تساعد تكافؤ الفرص جميع الشباب على النجاح.
In conclusion, young people should be responsible for their leisure choices. They can plan their time and make smart decisions. However, society must create good conditions and offer support. When both young people and society work together, we can build a better future for everyone.	في الختام، ينبغي على الشباب تحمل المسؤولية عن اختياراتهم في وقت الفراغ. يمكنهم التخطيط لوقتهم واتخاذ قرارات ذكية. لكن المجتمع يجب أن يخلق طروقا جيدة ويقدم الدعم. عندما يعمل الشباب والمجتمع معًا، يمكننا بناء مستقبل أفضل للجميع.

إعداد مستر احمد عبد الفتاح محمد – موبايل وواتس 01095006994

تم المسح الضوئي بـ CamScanner

Unit 2: Leisure Time

الوحدة الثانية: وقت الفراغ

8. How can teenagers balance their academic responsibilities with leisure without feeling overwhelmed?	8. كيف يمكن للمراهقين أن يوازنوا بين مسؤولياتهم الدراسية ووقت الفراغ دون أن يشعروا بالإرهاق؟
English	**العربية**
Balancing school and leisure is very important for teenagers. It helps them stay successful in their studies and happy in their lives. The key is good planning and time management. When teenagers plan their time well, they can do their duties and still enjoy the things they love.	إن التوازن بين الدراسة ووقت الفراغ مهم جدًا للمراهقين. فهو يساعدهم على النجاح في دراستهم والشعور بالسعادة في حياتهم. المفتاح هو التخطيط الجيد وإدارة الوقت. عندما يخطط المراهقون لوقتهم جيدًا، يمكنهم أداء واجباتهم والاستمتاع بالأشياء التي يحبونها.
First, teenagers should set clear goals. They should know what they need to do each day and each week. Writing a to-do list helps them stay organized. They can write their homework, study time, and leisure activities on the list. This makes everything clear and less stressful.	أولاً، يجب على المراهقين تحديد أهداف واضحة. يجب أن يعرفوا ما الذي يحتاجون إلى فعله كل يوم وكل أسبوع. يساعد كتابة قائمة مهام على تنظيم وقتهم. يمكنهم كتابة الواجبات الدراسية، ووقت المذاكرة، والأنشطة الترفيهية في القائمة. هذا يجعل كل شيء واضحاً ويقلل من التوتر.
Next, time management is very important. Teenagers should divide their time wisely. They should give enough time for study and homework. At the same time, they should not forget to take breaks and relax. Short breaks improve focus and energy.	ثانياً، إدارة الوقت مهمة جدًا. يجب على المراهقين تقسيم وقتهم بحكمة. يجب أن يمنحوا وقتاً كافياً للمذاكرة والواجبات. وفي الوقت نفسه، يجب ألا ينسوا أخذ فترات راحة والاسترخاء. الاستراحات القصيرة تحسن التركيز والطاقة.
Also, it is important to avoid distractions. Phones, social media, and video games can take a lot of time. Teenagers should use them in a limited way. Turning off notifications during study time can help them focus better.	كما من المهم تجنب المشتتات. الهواتف ووسائل التواصل الإجتماعي وألعاب الفيديو يمكن أن تأخذ الكثير من الوقت. يجب على المراهقين استخدامها بطريقة محدودة. إيقاف الإشعارات أثناء وقت المذاكرة يساعدهم على التركيز بشكل أفضل.
Leisure time is also needed for a healthy mind. Teenagers can do activities they enjoy. They can read a book, listen to music, play sports, or spend time with friends and family. These activities help them relax and feel happy.	وقت الفراغ أيضًا ضروري لصحة العقل. يمكن للمراهقين القيام بالأنشطة التي يستمتعون بها. يمكنهم قراءة كتاب، أو الاستماع إلى الموسيقى، أو ممارسة الرياضة، أو قضاء الوقت مع الأصدقاء والعائلة. هذه الأنشطة تساعدهم على الاسترخاء والشعور بالسعادة.
Another important tip is to keep a balance. Teenagers should not study all the time or play all the time. They should try to find the right balance between study and leisure. This balance helps them avoid burnout and stay motivated.	نصيحة مهمة أخرى هي الحفاظ على التوازن. لا يجب على المراهقين المذاكرة طوال الوقت أو اللعب طوال الوقت. يجب أن يحاولوا إيجاد التوازن الصحيح بين الدراسة ووقت الفراغ. هذا التوازن يساعدهم على تجنب الإرهاق والبقاء متحمسين.
Finally, teenagers should not be too hard on themselves. It is okay to make mistakes sometimes. They should learn from them and try again. With good habits and a positive mind, they can balance their responsibilities and fun without feeling overwhelmed.	أخيراً، يجب على المراهقين ألا يكونوا قاسيين على أنفسهم. من الجيد أن يرتكبوا الأخطاء أحياناً. يجب أن يتعلموا منها ويحاولوا مرة أخرى. بالعادات الجيدة والعقلية الإيجابية، يمكنهم موازنة مسؤولياتهم ومتعتهم دون أن يشعروا بالإرهاق.

إعداد مستر احمد عبد الفتاح محمد – موبايل وواتس 01095006994

تم المسح الضوئي بـ CamScanner

Unit 3: Echoes of the Past الوحدة الثالثة: أصداء الماضي

1. To what extent do museums play an important role in preserving history and identity?	1. إلى أي مدى تؤدي المتاحف دورًا مهمًا في الحفاظ على التاريخ والهوية؟
English	**العربية**
Museums are very important in preserving history and protecting our identity. They collect and keep objects from the past. These objects help us understand how people lived in earlier times. Without museums, many stories of the past might be lost forever.	المتاحف مهمة جدّاً في الحفاظ على التاريخ وحماية هويتنا. إنها تجمع وتحفظ الأشياء من الماضي. تساعدنا هذه الأشياء على فهم كيف عاش الناس في العصور السابقة. بدون المتاحف، قد تضيع الكثير من قصص الماضي إلى الأبد.
Museums keep ancient tools, clothes, coins, paintings, and many other things. Each object tells us something about our ancestors. We can learn about their daily life, their beliefs, and their achievements. These lessons help us respect our past and be proud of it.	المتاحف تحفظ الأدوات القديمة، والملابس، والعملات، واللوحات، والكثير من الأشياء الأخرى. كل قطعة تخبرنا شيئاً عن أجدادنا. يمكننا أن نتعلم عن حياتهم اليومية، ومعتقداتهم، وانجازاتهم. هذه الدروس تساعدنا على احترام ماضينا والشعور بالفخر به.
Museums also help young people know who they are and where they come from. They build a strong connection between generations. When we see the things our ancestors used, we feel part of a long story. This connection gives us a strong sense of identity.	المتاحف أيضاً تساعد الشباب على معرفة من هم ومن أين جاءوا. إنها تبني ارتباطاً قوياً بين الأجيال. عندما نرى الأشياء التي استخدمها أجدادنا، نشعر أننا جزء من قصة طويلة. هذا الارتباط يمنحنا شعوراً قوياً بالهوية.
In addition, museums protect our culture from being forgotten. They keep our traditions, art, and language alive. They also show the world the beauty of our civilization. This helps build respect between different peoples.	بالإضافة إلى ذلك، تحمي المتاحف ثقافتنا من النسيان. إنها تحافظ على تقاليدنا، وفنوننا، ولغتنا حية. كما أنها تُظهر للعالم جمال حضارتنا. هذا يساعد على بناء الاحترام بين الشعوب المختلفة.
Modern museums use technology to make learning more interesting. They use videos, digital displays, and interactive exhibits. This makes history easy to understand and enjoy for everyone. Technology helps attract more visitors, especially young people.	المتاحف الحديثة تستخدم التكنولوجيا لجعل التعلم أكثر متعة. إنها تستخدم مقاطع الفيديو، والشاشات الرقمية، والعروض التفاعلية. هذا يجعل التاريخ سهلاً وممتعًا للجميع. التكنولوجيا تساعد على جذب المزيد من الزوار، وخاصة الشباب.
Of course, museums need support to do their work well. They need funds to protect and display their collections. Government, private organizations, and people should support museums. When we support museums, we invest in our future.	بالطبع، تحتاج المتاحف إلى دعم لتقوم بعملها جيداً. إنها تحتاج إلى تمويل لحماية مقتنياتها وعرضها. يجب أن تدعم الحكومة والمنظمات الخاصة والناس المتاحف. عندما ندعم المتاحف، نحن نستثمر في مستقبلنا.
In conclusion, museums play a vital role in preserving history and identity. They teach us about the past and inspire us to build a better future. We must value and support our museums to keep our heritage alive.	في الختام، تؤدي المتاحف دوراً حيوياً في الحفاظ على التاريخ والهوية. إنها تعلمنا عن الماضي وتلهمنا لبناء مستقبل أفضل. يجب أن نقدر وندعم متاحفنا لكي نحافظ على تراثنا حياً.

تم المسح الضوئي بـ CamScanner

Unit 3: Echoes of the Past الوحدة الثالثة: أصداء الماضي

2. A New Archaeological Discovery in Egypt Write a news report about a new archaeological discovery in Egypt, such as a tomb in Luxor or a papyrus in the Delta or an underwater site near Alexandria.	2. اكتشاف أثري جديد في مصر اكتب تقريرًا إخباريًا عن اكتشاف أثري جديد في مصر، مثل مقبرة في الأقصر أو بردية في الدلتا أو موقع أثري غارق بالقرب من الإسكندرية.
English	**العربية**
Headline: Ancient Tomb Discovered in Luxor Reveals New Secrets	العنوان: اكتشاف مقبرة أثرية في الأقصر يكشف أسرارًا جديدة
Byline: By: Sarah Ali Special Correspondent April 27, 2025	الكاتبة: بقلم: سارة علي مراسلة خاصة 27 أبريل 2025
Lead: Archaeologists in Luxor have discovered an ancient tomb that dates back more than 3,000 years. The tomb, belonging to a high official from the New Kingdom, contains amazing paintings and valuable artifacts.	المقدمة (الفقرة الأولى): اكتشف علماء الآثار في الأقصر مقبرة أثرية تعود إلى أكثر من 3,000 عام. تعود هذه المقبرة إلى أحد كبار المسؤولين في الدولة الحديثة، وتحتوي على رسومات رائعة وقطع أثرية ثمينة.
Body Paragraph 1: The tomb was found on the west bank of the Nile, near the Valley of the Kings. A team of Egyptian archaeologists was working in the area when they noticed a hidden entrance under the sand. After careful digging, they found a large chamber with beautiful wall paintings.	الفقرة الثانية: تم العثور على المقبرة في الضفة الغربية للنيل، بالقرب من وادي الملوك. كان فريق من علماء الآثار المصريين يعمل في المنطقة عندما لاحظ مدخلاً مخفيًا تحت الرمال. وبعد الحفر بعناية، وجدوا غرفة كبيرة تحتوي على رسومات جميلة على الجدران.
Body Paragraph 2: Inside the tomb, the team discovered many important items. These include gold jewelry, pottery, statues, and tools. There was also a mummy in a stone sarcophagus. Experts believe the tomb belonged to a man named "Amenhotep," who was in charge of temple duties.	الفقرة الثالثة: داخل المقبرة، اكتشف الفريق العديد من القطع المهمة. تشمل هذه القطع مجوهرات ذهبية، وفخارًا، وتماثيل، وأدوات. كما عُثر على مومياء داخل تابوت حجري. ويعتقد الخبراء أن المقبرة تعود لرجل يُدعى آمون حتب"، وكان مسؤولاً عن شؤون المعبد.
Body Paragraph 3: Dr. Mostafa Waziri, the head of the Supreme Council of Antiquities, said, "This discovery is very important. It helps us learn more about life in ancient Egypt. We will continue working to protect and study this wonderful site."	الفقرة الرابعة: وقال الدكتور مصطفى وزيري، رئيس المجلس الأعلى للآثار: "هذا الاكتشاف مهم جدًا. إنه يساعدنا على معرفة المزيد عن الحياة في مصر القديمة. سنواصل العمل من أجل حماية ودراسة هذا الموقع الرائع".
Conclusion: This discovery is another proof of Egypt's rich history. It shows that there are still many secrets waiting to be found under the sand. Egypt continues to amaze the world with its ancient treasures.	الخاتمة: يُعد هذا الاكتشاف دليلاً آخر على التاريخ الغني لمصر. فهو يُظهر أن هناك الكثير من الأسرار التي تزال تنتظر أن تُكتشف تحت الرمال. وتواصل مصر إبهار العالم بكنوزها الفرعونية القديمة.

إعداد مستر احمد عبد الفتاح معع محمد – موبايل وواتس 01095006994
تم المسح الضوئي بـ CamScanner

Unit 3: Echoes of the Past الوحدة الثالثة: أصداء الماضي

3. Physical sites of memory such as monuments and museums are more valuable for preserving history than digital platforms. To what extent do you agree?	3. المواقع المادية للذاكرة، مثل الآثار والمتاحف، أكثر قيمة في الحفاظ على التاريخ من المنصات الرقمية. إلى أي مدى توافق؟
English	**العربية**
Physical sites of memory such as monuments and museums are very important for preserving history. They allow us to see, touch, and experience the past in a real way. Although digital platforms are useful, I believe that physical sites are more valuable.	المواقع المادية للذاكرة، مثل الآثار والمتاحف، مهمة جدّاً للحفاظ على التاريخ. فهي تسمح لنا برؤية الماضي ولمسه وشعوره بطريقة حقيقية. وعلى الرغم من أن المنصات الرقمية مفيدة، إلا أنني أعتقد أن المواقع المادية أكثر قيمة.
First, physical sites give us a real experience. When we visit a museum or a historical monument, we can see the real objects and places with our own eyes. This helps us feel a strong connection with history. For example, seeing the pyramids in Giza or the temples in Luxor makes us understand the greatness of our ancestors better than just reading about them online.	أولاً، المواقع المادية تمنحنا تجربة حقيقية. فعندما نزور منحقًا أو أثرًا تاريخيًا، يمكننا رؤية الأشياء والأماكن الحقيقية بأعيننا. هذا يساعدنا على الشعور باتصال قوي بالتاريخ. فعلى سبيل المثال، رؤية الأهرامات في الجيزة أو المعابد في الأقصر تجعلنا نفهم عظمة أجدادنا أفضل من مجرد قراءة عنها عبر الإنترنت.
Second, physical sites are lasting evidence. Buildings, statues, and tools can survive for thousands of years. They do not disappear even if technology changes. These objects help future generations learn about the past in an authentic way. They are strong proof that history really happened.	ثانيًا، المواقع المادية هي دليل دائم. فالمباني والتماثيل والأدوات يمكن أن تبقى لآلاف السنين. فهي لا تختفي حتى لو تغيرت التكنولوجيا. هذه الأشياء تساعد الأجيال القادمة على تعلم الماضي بطريقة أصيلة. وهي دليل قوي على أن التاريخ قد حدث بالفعل.
However, digital platforms also have some limitations. Information online can be changed, removed, or even lost. Websites may close, and files can be deleted. Not everyone has access to the internet, but anyone can visit a museum or a monument.	ومع ذلك، للمنصات الرقمية بعض الحدود أيضًا. فالمعلومات على الإنترنت يمكن أن تتغير أو تُحذف أو حتى تضيع. فقد تُغلق المواقع الإلكترونية، ويمكن حذف الملفات. ليس لدى الجميع إمكانية الوصول إلى الإنترنت، بينما يمكن لأي شخص زيارة متحف أو أثر تاريخي.
I also believe that digital platforms can play a helpful role. They can share information with people around the world and make knowledge more accessible. They are good for learning and research, but they should support physical sites, not replace them.	أعتقد أيضًا أن المنصات الرقمية يمكن أن تلعب دورًا مفيدًا. فهي تستطيع مشاركة المعلومات مع الناس في جميع أنحاء العالم وجعل المعرفة أكثر سهولة. وهي جيدة للتعلم والبحث، لكنها يجب أن تدعم المواقع المادية، وليس أن تحل محلها.
In conclusion, physical sites of memory are more valuable for preserving history. They give us real experiences and lasting proof of our past. Digital platforms are useful, but they cannot replace the importance of visiting and caring for our monuments and museums.	في الختام، إن المواقع المادية للذاكرة أكثر قيمة في الحفاظ على التاريخ. فهي تمنحنا تجارب حقيقية وتقدم دليلاً دائمًا على ماضينا. المنصات الرقمية مفيدة، لكنها لا تستطيع أن تحل محل أهمية زيارة والاهتمام بآثارنا ومتاحفنا.

إعداد مستر احمد عبد الفتاح محمد – موبايل وواتس 01095006994

تم المسح الضوئي بـ CamScanner

Unit 3: Echoes of the Past الوحدة الثالثة: أصداء الماضي

4. Social media has done more harm than good to our understanding of Egyptian history. Discuss.	4. أضرت وسائل التواصل الاجتماعي يفهمنا للتاريخ المصري أكثر مما أفَادته. ناقش.
English	**العربية**
Social media is now a big part of our lives. Many people use it every day to share ideas, news, and photos. It can be useful in many ways, but when it comes to understanding Egyptian history, I believe it has done more harm than good.	أصبحت وسائل التواصل الاجتماعي جزءًا كبيرًا من حياتنا الآن. يستخدمها الكثير منَ الناس كلِ يوم لمشاركةَ الأفكار والأخبار والصور. يمكن أن تكونِ مفيدَة في أشياء كثيرة، ولكن عندما يتعلق الأمر بفهم التاريخ المصري، أعتَقدَ أنها قد أضرت أكثر مما أفَادت.
First, social media is full of wrong information. Anyone can post anything without checking if it is true or not. Many posts about Egyptian history contain mistakes, exaggerations, or even lies. Some people change facts to get more likes and followers. This can confuse people and lead them to believe things that never happened.	أولاً، وسائل التواصل الاجتماعي مليئة بالمعلومات الخاطئة. يمكن لأي شخص أن ينشر أي شيءٍ دون التحقق من صحته أو عدمه. تحتوي العديد من المنشورات عن التاريخ المصري على أخطاء، أو مبالغات، أو حتى أكاذيب. يغير بعض الناس الحقائق للحصول على المزيد من الإعجابات والمتابعين. هذا يمكن أن يربك الناس ويجعَلهم يصدقون أشياء لم تحدث أبدًا.
Second, social media makes history seem simple and not important. Many short videos and posts give only a little information. They do not explain the full story or the real meaning of events. People may learn only small pieces and not understand the bigger picture. This makes our understanding of history weak and incomplete.	ثانيا، تجعل وسائل التواصل الاجتماعي التاريخ يبدو بسيطا وغير مهم. تمنح العديد من مقاطع الفيديو القصيرة والمنشورات كمية قليلة فقط من المعلومات. لا تشرح القصة كاملة أو المعنى الحقيقي للأحداث. قد يتعلَم الناس أجزاء صغيرة فقط ولا يفهمون الصورة الأكبر. هذا يجعل فهمنا للتاريخ ضعيفًا وغير كامل.
Third, social media can also create unnecessary arguments and hate. Some people use history to insult others or spread division. They argue about the past instead of learning from it. This can cause problems between people and makes it harder to respect our shared history and heritage.	ثالثًا، يمكن لوسائل التواصل الاجتماعي أن تسبب أيضًا خلافات وكراهية غير ضرورية. يستخدم بعض الناس التَاريخ لإهانة الآخرين أو نشر الانقسام. يجادلون حول الماضي بدلاً من التعلم منه. هذَا يمكن أن يسبب مشاكل بين الناس ويجعل من الصعب احترام تاريخنا المشترك وتراثنا.
However, social media is not completely bad. It can be useful if used in the right way. It can help people discover museums, historical sites, and educational content. It can also encourage young people to be interested in history. But we must always check the information and learn from reliable sources.	ومع ذلك، وسائل التواصل الاجتماعي ليست سيئَة تمامًا. يمكن أن تكون مفيدة إذَا تم استخدامها بالطريقة الصحيحة. يمكن أن تساعد الناس على اكتشاف المتاحف والمواقع التاريخية والمحتوى التعليمي. كما يمكن أن تشَجع الشباب على الاهتمام بالتاريخ. لكن يجب علينا دائمًا التحقق من المعلومات والتعلم من مصادر موثوقة.
In conclusion, social media has done more harm than good to our understanding of Egyptian history. It spreads wrong information, makes history seem unimportant, and creates division. To truly understand our history, we should rely on books, experts, museums, and trusted educational resources. This way, we can learn the truth and be proud of our rich past.	في الختام، أضرت وسائل التواصل الاجتماعي يفهمنا للتاريخ المصري أكثر مما أفادت. فهي تنشر معلومات خاطئة، وتجعل التاريخ يبدو غير مهم، وتَسبب الانقسام بين الناس. لفهم تاريخنا حقًا، يجب أن نعتمد على الكتب، والخبراء، والمتاحف، والمصادر التعليمية الموثوقَة. بهذه الطريقة، يمكننا تعلم الحقيقِة ونفخر بماضينا الغني.

إعداد مستر احمد عبد الفتاح محمد – موبايل وواتس 01095006994
تم المسح الضوئي بـ CamScanner

Unit 3: Echoes of the Past الوحدة الثالثة: أصداء الماضي

5. The way a society preserves its past reveals its values and priorities. Use examples from Egyptian heritage to evaluate this claim.	5. تكشف الطريقة التي يحافظ بها المجتمع على ماضيه عن قيمه وأولوياته. استخدم أمثلة من التراث المصري لتقييم هذه الفكرة.
English	**العربية**
The way a society preserves its past shows what it believes in and what it cares about. It shows its values and priorities. Egypt has a very rich heritage, and the way we protect it tells us a lot about our respect for history, culture, and identity.	تكشف الطريقة التي يحافظ بها المجتمع على ماضيه عن ما يؤمن به وما يهتم به. فهي تعكس قيمه وأولوياته. مصر تمتلك تراثًا غنيًا جدًا، والطريقة التي نحمي بها هذا التراث تخبرنا الكثير عن احترامنا للتاريخ والثقافة والهوية.
First, Egypt builds and protects many important monuments and archaeological sites. The pyramids of Giza, the temples of Luxor, and the Karnak Temple are good examples. These places are carefully maintained and are open to visitors from all over the world. This shows that Egypt values its ancient history and is proud of its great achievements.	أولاً، تقوم مصر ببناء وحماية العديد من الآثار والمواقع الأثرية المهمة. أهرامات الجيزة، ومعابد الأقصر، ومعبد الكرنك أمثلة جيدة. يتم صيانة هذه الأماكن بعناية وتُفتح للزوار من جميع أنحاء العالم. وهذا يدل على أن مصر تَقدّر تاريخها القديم وتفتخر بإنجازات أسلافها العظيمة.
Second, Egypt has many museums that protect valuable treasures. The Egyptian Museum in Cairo and the Grand Egyptian Museum show the world our history and culture. These museums use modern technology to preserve and display artifacts in the best way. This shows that Egypt prioritizes education, research, and sharing knowledge with others.	ثانيًا، تمتلك مصر العديد من المتاحف التي تحمي الكنوز القيمة. المتحف المصري في القاهرة والمتحف المصري الكبير يعرضان تاريخنا وثقافتنا على العالم. تستخدم هذه المتاحف التكنولوجيا الحديثة لحفظ القطع الأثرية وعرضها بأفضل طريقة. وهذا يوضح أن مصر تُولي أهمية كبيرة للتعليم والبحث العلمي ونشر المعرفة.
Third, Egypt also preserves its traditions, language, music, and crafts. For example, traditional music, folk dances, and handmade crafts are still practiced in many places. The Arabic language is protected and taught in schools. This proves that Egypt values its cultural identity and wants to pass it on to future generations.	ثالثًا، تحافظ مصر أيضًا على تقاليدها ولغتها وموسيقاها وحرفها اليدوية. فمثلاً، ما زال الموسيقي التقليدية والرقصات الشعبية والحرف اليدوية تُمارس في كثير من الأماكن. كما تُحافظ مصر على اللغة العربية وتُدرّس في المدارس. وهذا يثبت أن مصر تُقدّر هويتها الثقافية وتريد نقلها إلى الأجيال القادمة.
In addition, Egypt launches many modern initiatives to protect its heritage. Projects like developing historic areas, restoring old buildings, and using digital archives show that Egypt looks to the future while respecting the past. This shows a strong value of responsibility and a smart use of resources.	بالإضافة إلى ذلك، تطلق مصر العديد من المبادرات الحديثة لحماية تراثها. مشاريع مثل تطوير المناطق التاريخية، وترميم المباني القديمة، واستخدام الأرشيف الرقمي تُظهر أن مصر تنظر إلى المستقبل وهي تحترم الماضي. وهذا يعكس قيمة قوية من المسؤولية والاستخدام الذكي للموارد.
In conclusion, the way Egypt preserves its past clearly shows its values and priorities. By protecting monuments, museums, traditions, and language, and by using modern methods, Egypt proves that it values its history, respects its culture, and works hard to keep its heritage alive. This helps build a stronger future for our country.	في الختام، الطريقة التي تحافظ بها مصر على ماضيها تُظهر بوضوح قيمها وأولوياتها. من خلال حماية الآثار والمتاحف والتقاليد واللغة، واستخدام الوسائل الحديثة، تُثبت مصر أنها تُقدّر تاريخها وتحترم ثقافتها وتعمل بجد للحفاظ على تراثها حيًا. وهذا يساعد على بناء مستقبل أقوى لبلدنا.

إعداد مستر أحمد عبد الفتاح محمد – موبايل وواتس 01095006994
تم المسح الضوئي بـ CamScanner

Unit 4: The Power of Choice الوحدة الرابعة: قوة الاختيار

1. Brand culture has more negative effects than positive effects on young people today. (Opinion Article – 150–180 words)	1. ثقافة العلامات التجارية لها آثار سلبية على الشباب اليوم أكثر من آثارها الإيجابية. (مقال رأي – 150–180 كلمة)
English	**العربية**
Today, many young people care a lot about brand culture. They like wearing famous clothes, using expensive phones, and buying popular products. They believe these things make them look better and feel more confident. But in my opinion, brand culture has more negative effects than positive effects on young people.	اليوم، يهتم الكثير من الشباب بثقافة العلامات التجارية. فهم يحبون ارتداء الملابس المشهورة، واستخدام الهواتف الغالية، وشراء المنتجات الرائجة. ويعتقدون أن هذه الأمور تجعلهم بيدون أفضل ويشعرون بثقة أكبر. ولكن في رأيي، فإن ثقافة العلامات التجارية لها آثار سلبية أكثر من آثارها الإيجابية على الشباب.
First, brand culture makes young people try to impress others. They want to buy expensive things just to show off. This can lead to stress and competition. Many young people feel bad when they cannot afford these things. They may think they are not important or good enough.	أولاً، تجعل ثقافة العلامات التجارية الشباب يجاولون إبهار الأخرين. فهم يريدون شراء الأشياء الغالية فقط لكي يتفاخروا بها. وهذا يمكن أن يؤدي إلى التوتر والمنافسة. كثير من الشباب يشعرون بالحزن عندما لا يستطيعون شراء هذه الأشياء. وقد يفكرون أنهم غير مهمين أو غير جيدين بما فيه الكفاية.
Second, brand culture encourages young people to spend a lot of money. They buy things they do not really need. They follow ads and influencers on social media. These ads make them believe they need more and more things. This can cause money problems for them and their families.	ثانياً، تشجع ثقافة العلامات التجارية الشباب على إنفاق الكثير من المال. فهم يشترون أشياء لا يحتاجونها حقاً. ويتبعون الإعلانات والمؤثرين على وسائل التواصل الاجتماعي. تجعلهم هذه الإعلانات يعتقدون أنهم بحاجة إلى المزيد والمزيد من الأشياء. وهذا يمكن أن يسبب مشاكل مالية لهم ولعائلاتهم.
Third, brand culture can affect young people's values. They may start to care more about what they have than who they are. They may forget the importance of kindness, honesty, and hard work. Instead, they focus on looking cool and having the latest things.	ثالثاً، يمكن أن تؤثر ثقافة العلامات التجارية على قيم الشباب. فقد يبدأون في الاهتمام أكثر بما لديهم بدلاً من هم. وقد ينسون أهمية اللطف والصدق والعمل الجاد. بدلاً من ذلك، يركزون على الظهور بشكل رائع وامتلاك أحدث الأشياء.
On the other hand, some people say brand culture can be good. It can give young people a sense of style and help them feel happy. It can also create jobs and support businesses. However, these good points are not as important as the harm it can cause.	من ناحية أخرى، يقول بعض الناس إن ثقافة العلامات التجارية يمكن أن تكون جيدة. فهي يمكن أن تمنح الشباب شعورًا بالأناقة وتساعدهم على الشعور بالسعادة. كما يمكن أن تخلق وظائف وتدعم الشركات. ومع ذلك، فإن هذه النقاط الإيجابية ليست مهمة مثل الضرر الذي يمكن أن تسببه.
In conclusion, brand culture has more negative effects than positive effects on young people today. It can cause stress, waste money, and change values. We should teach young people to be proud of who they are and not just what they have. True confidence comes from inside, not from labels or brands.	في الختام، ثقافة العلامات التجارية لها آثار سلبية أكثر من آثارها الإيجابية على الشباب اليوم. فهي يمكن أن تسبب التوتر، وتبذير المال، وتغيير القيم. يجب أن نعلم الشباب أن يفخروا بمن هم، وليس فقط بما يملكون. الثقة الحقيقية تأتي من الداخل، وليس من العلامات التجارية أو الماركات.

إعداد مستر أحمد عبد الفتاح محمد – موبايل وواتس 01095006994
تم المسح الضوئي بـ CamScanner

Unit 4: The Power of Choice الوحدة الرابعة: قوة الاختيار

2. Write a review of a social media app or digital platform of your choice. (Review – 150–180 words)	2. اكتب مراجعة عن تطبيق من تطبيقات التواصل الاجتماعي أو منصة رقمية من اختيارك. (مقال مراجعة – 150–180 كلمة)
English	**العربية**
I want to write a review about Instagram. Instagram is a social media app that many people use every day. It is one of the most popular apps in the world. In this review, I will talk about the good points, the bad points, and my final opinion about this app.	أريد أن أكتب مراجعة عن تطبيق إنستجرام. إنستجرام هو تطبيق للتواصل الاجتماعي يستخدمه الكثير من الناس كل يوم. وهو واحد من أكثر التطبيقات شعبية في العالم. في هذه المراجعة، سأحدث عن المميزات، والعيوب، ثم أعطي رأيي النهائي عن هذا التطبيق.
First, Instagram has many good points. It is easy to use and looks nice. You can share photos and videos with your friends and family. You can also see stories and posts from people you follow. I like the stories because they are short and fun. There are good tools to edit photos and videos and make them look better. Instagram also helps us learn new things. Many pages share useful tips, news, and funny videos.	أولاً، إنستجرام لديه الكثير من المميزات. فهو سهل الاستخدام ويبدو شكله جميلاً. يمكنك مشاركة الصور والفيديوهات مع أصدقائك وعائلتك. يمكنك أيضاً مشاهدة القصص والمنشورات من الأشخاص الذين تتابعهم. أحب القصص لأنها قصيرة وممتعة. هناك أدوات جيدة لتعديل الصور والفيديوهات وجعلها أجمل. إنستجرام يساعدنا أيضاً على تعلم أشياء جديدة. كثير من الصفحات تنشر نصائح مفيدة، وأخبار، وفيديوهات مضحكة.
However, Instagram also has some bad points. It can take a lot of time. Some people spend many hours on the app and forget important things like studying or exercise. Sometimes, we see pictures of perfect lives. This can make people feel bad about themselves. There are also many ads that try to make us buy things that we do not really need.	لكن إنستجرام لديه أيضاً بعض العيوب. فهو يمكن أن يأخذ الكثير من الوقت. بعض الناس يقضون ساعات طويلة على التطبيق وينسون أموزا مهمة مثل الدراسة أو ممارسة الرياضة. أحيانًا، نرى صوزا لحياة مثالية، وهذا يمكن أن يجعل الناس يشعرون بالسوء عن أنفسهم. هناك أيضاً الكثير من الإعلانات التي تحاول أن تجعلنا نشتري أشياء لا نحتاجها حقا.
In my opinion, Instagram is a good app if you use it in the right way. It is fun, useful, and helps us stay in touch with people. But we should not spend too much time on it. We should also remember that what we see online is not always real.	في رأيي، إنستجرام تطبيق جيد إذا استخدمناه بطريقة صحيحة. فهو ممتع، ومفيد، ويساعدنا على التواصل مع الناس. لكن لا يجب أن نقضي وقتاً كثيرًا عليه. ويجب أن نتذكر أن ما نراه على الإنترنت ليس دائمًا حقيقياً.
My final recommendation is to use Instagram for good things, like learning, sharing happy moments, and talking with friends. If we use it wisely, it can be a great app.	توصيتي النهائية هي أن نستخدم إنستجرام لأشياء مفيدة، مثل التعلم، ومشاركة اللحظات السعيدة، والتحدث مع الأصدقاء. إذا استخدمناه بحكمة، فإنه يمكن أن يكون تطبيقاً رائعا.
To conclude, Instagram has many good points like being easy to use and useful. But it also has some bad points like wasting time and making people feel bad. If we use it in the right way, we can enjoy the good and avoid the bad.	في الختام، إنستجرام لديه الكثير من المميزات مثل سهولة الاستخدام والفائدة. لكنه أيضاً لديه بعض العيوب مثل إضاعة الوقت وجعل الناس يشعرون بالسوء. إذا استخدمناه بالطريقة الصحيحة، يمكننا الاستمتاع بالمميزات وتجنب العيوب.

إعداد مستر أحمد عبد الفتاح محمد – موبايل وواتس 01095006994

تم المسح الضوئي بـ CamScanner

Unit 4: The Power of Choice الوحدة الرابعة: قوة الاختيار

3. Sales Culture Write 5 sentences using the Present Perfect Tense.	3. ثقافة التخفيضات والبيع اكتب 5 جمل باستخدام المضارع التام.
English	**العربية**
1. Many people have bought things they did not need during sales. (Present Perfect)	1. لقد اشترى الكثير من الناس أشياء لم يكونوا بحاجة إليها أثناء التخفيضات. (المضارع التام)
2. I have seen many ads about big sales on TV and on social media. (Present Perfect)	2. لقد رأيت العديد من الإعلانات عن التخفيضات الكبيرة على التلفاز ووسائل التواصل الإجتماعي. (المضارع التام)
3. Stores have offered big discounts to attract more customers. (Present Perfect)	3. لقد قدمت المتاجر خصومات كبيرة لجذب المزيد من العملاء. (المضارع التام)
4. I have saved money by waiting for sales to buy the things I need. (Present Perfect)	4. لقد وفرت المال من خلال الانتظار حتى تأتي التخفيضات لشراء الأشياء التي أحتاجها. (المضارع التام)
5. Many families have planned their shopping to get the best offers and deals. (Present Perfect)	5. لقد خططت العديد من العائلات للتسوق للحصول على أفضل العروض والصفقات. (المضارع التام)

Present Perfect Tense (المضارع التام) — المضارع التام

- We use the present perfect to talk about actions that happened in the past and have a connection with the present.

نستخدم المضارع التام للحديث عن أفعال حدثت في الماضي ولها علاقة بالحاضر.

Form (التركيب) have / has + past participle (التصريف الثالث للفعل)

- I / You / We / They have + past participle
- He / She / It has + past participle

التكوين (التركيب):

- I / You / We / They have + past participle
- He / She / It has + past participle

Examples (أمثلة)

- I have visited Luxor Temple.
- She has seen many famous places.
- We have learned a lot about Egyptian history.

أمثلة:

- لقد زرت معبد الأقصر.
- لقد رأت العديد من الأماكن الشهيرة.
- لقد تعلمنا الكثير عن التاريخ المصري.

إعداد مستر أحمد عبد الفتاح محمد – موبايل وواتس 01095006994

تم المسح الضوئي بـ CamScanner

Unit 4: The Power of Choice الوحدة الرابعة: قوة الاختيار

4. Food Waste Write 3–5 sentences using fronting.	4. هدر الطعام اكتب 3–5 جمل باستخدام ال Fronting.
English	**العربية**
1. In many homes, a lot of food is thrown away every day. (Fronting)	1. في العديد من المنازل، يتم إلقاء الكثير من الطعام كل يوم. (الجملة بعد ال Fronting)
2. In restaurants, most of the food on plates is sometimes left. (Fronting)	2. في المطاعم، يتم أحيانًا ترك معظم الطعام الموجود في الأطباق. (الجملة بعد ال Fronting)
3. By wasting food, we are wasting money and natural resources. (Fronting)	3. من خلال هدر الطعام، نحن نهدر المال والموارد الطبيعية. (الجملة بعد ال Fronting)
4. To reduce food waste, we should buy only what we need. (Fronting)	4. لتقليل هدر الطعام، يجب أن نشتري فقط ما نحتاج إليه. (الجملة بعد ال Fronting)
5. In the future, people will be happier if we stop wasting food. (Fronting)	5. في المستقبل، سيكون الناس أكثر سعادة إذا توقفنا عن هدر الطعام. (الجملة بعد ال Fronting)

Fronting (التقديم في الجملة)

We put an adverbial at the beginning of the sentence for emphasis.

نضع عبارة ظرفية في بداية الجملة للتأكيد.

Common adverbials (عبارات ظرفية شائعة):

- In the morning, في الصباح
- In many places, في العديد من الأماكن
- By working hard, من خلال العمل الجاد
- To help others, لمساعدة الأخرين
- In the future, في المستقبل

Fronting (التقديم في الجملة)

نضع عبارة ظرفية في بداية الجملة للتركيز على الفكرة.

Structure (التركيب:)

Adverbial (عبارة ظرفية) + , + main clause

عبارة ظرفية + فاصلة + الجملة الرئيسية.

Example (مثال)

- By studying well, I can pass the exam.
  من خلال الدراسة الجيدة، يمكنني اجتياز الامتحان.
- In the park, we had a great time.
  في الجديقة، قضينا وقتًا رائعاً.

إعداد مستر أحمد عبد الفتاح محمد – موبايل وواتس 01095006994

تم المسح الضوئي بـ CamScanner

Unit 4: The Power of Choice الوحدة الرابعة: قوة الاختيار

5. Modern consumption — buying, wasting, shopping during sales and using screens — is making people less happy, not more. How much do you agree? (Opinion Article – 150–180 words)	5. الاستهلاك الحديث — بما يشمل الشراء والهدر والتسوق أثناء التخفيضات واستخدام الشاشات — يجعل الناس أقل سعادة وليس أكثر. إلى أي مدى توافق؟ (مقال رأي – 150–180 كلمة)
English	**العربية**
Today, people have many choices to buy things, shop online, and use screens every day. Some people think these things make life better. But I believe that modern consumption is making people less happy, not more.	اليوم، لدى الناس العديد من الخيارات للشراء، والتسوق عبر الإنترنت، واستخدام الشاشات كل يوم. يعتقد بعض الناس أن هذه الأشياء تجعل الحياة أفضل. لكني أعتقد أن الاستهلاك الحديث يجعل الناس أقل سعادة وليس أكثر.
First, when people buy too much, they spend a lot of money. They often buy things they do not really need. This can cause stress and money problems. When we always want new things, we do not feel happy for a long time.	أولاً، عندما يشتري الناس الكثير، فإنهم ينفقون الكثير من المال. غالبًا ما يشترون أشياء لا يحتاجونها حقًا. وهذا يمكن أن يسبب التوتر ومشاكل مالية. عندما نرغب دائمًا في أشياء جديدة، فإننا لا نشعر بالسعادة لفترة طويلة.
Second, wasting things also makes us unhappy. Many people waste food, water, and electricity. When we waste, we feel guilty sometimes. It is better to use things in the right way and take care of our world.	ثانيًا، هدر الأشياء يجعلنا أيضًا غير سعداء. يهدر الكثير من الناس الطعام والماء والكهرباء. عندما نهدر، نشعر أحيانًا بالذنب. من الأفضل أن نستخدم الأشياء بالطريقة الصحيحة ونعتني بعالمنا.
Third, shopping during sales can be exciting, but it can also make us buy things we do not need. We feel happy for a short time, but later we may feel regret. True happiness comes from simple things, not from shopping.	ثالثًا، التسوق أثناء التخفيضات قد يكون ممتعًا، لكنه قد يجعلنا نشتري أشياء لا نحتاجها. نشعر بالسعادة لفترة قصيرة، لكن لاحقًا قد نشعر بالندم. السعادة الحقيقية تأتي من الأشياء البسيطة، وليس من التسوق.
Fourth, using screens too much is not good for our happiness. It can take our time and affect our health. It also takes time from our family, friends, and real life.	رابعًا، أستخدام الشاشات كثيرًا ليس جيدًا لسعادتنا. فهو يأخذ وقتنا ويؤثر على صحتنا. كما أنه يأخذ الوقت من عائلتنا وأصدقائنا والحياة الحقيقية.
However, I know that technology and shopping can have good sides. They can help us learn, save time, and enjoy life when we use them in the right way. The problem is using them too much.	مع ذلك، أعلم أن التكنولوجيا والتسوق لهما جوانب جيدة. يمكن أن تساعدنا على التعلم، وتوفير الوقت، والاستمتاع بالحياة عندما نستخدمها بالطريقة الصحيحة. المشكلة هي استخدامها بشكل مفرط.
In conclusion, I agree that modern consumption can make people less happy. Buying too much, wasting things, shopping during sales, and using screens too much can cause stress and take away our time and health. We should make smart choices and focus on what really matters. This way, we can live a happier and better life.	في الختام، أوافق على أن الاستهلاك الحديث يمكن أن يجعل الناس أقل سعادة. الشراء المفرط، وهدر الأشياء، والتسوق أثناء التخفيضات، واستخدام الشاشات أكثر من اللازم يمكن أن يسبب التوتر ويأخذ وقتنا وصحتنا. يجب أن نتخذ خيارات ذكية ونركز على ما يهم حقًا. بهذه الطريقة، يمكننا أن نعيش حياة أكثر سعادة وأفضل.

Tips for writing an opinion article

- Write a clear introduction with your opinion.
- Give 2–3 reasons to support your opinion.
- Use examples from your life or from the world.
- Write a conclusion that restates your opinion.
- Check your grammar and spelling.

نصائح لكتابة مقال رأي

- اكتب مقدمة واضحة تتضمن رأيك.
- اذكر 2–3 أسباب تدعم رأيك.
- استخدم أمثلة من حياتك أو من العالم حولك.
- اكتب خاتمة تعيد فيها رأيك.
- راجع القواعد ما الإملائية والنحوية.

إعداد مستر أحمد عبد الفتاح محمد – موبايل وواتس 01095006994

تم المسح الضوئي بـ CamScanner

Unit 4: The Power of Choice الوحدة الرابعة: قوة الاختيار

6. Which of the four topics in this unit — brand culture, food waste, sale events, or digital consumption — is the biggest challenge for young people today? Argue your case. (Opinion Article – 150–180 words)	6. أي من الموضوعات الأربعة في هذه الوحدة — ثقافة العلامات التجارية ، هدر الطعام، مواسم التخفيضات، أم الاستهلاك الرقمي — يمثل أكبر تحدٍ للشباب اليوم؟ ادعم وجهة نظرك بالحجج. (مقال رأي – 150–180 كلمة)
English	**العربية**
In this unit, we learn about four important topics: brand culture, food waste, sale events, and digital consumption. In my opinion, digital consumption is the biggest challenge for young people today.	في هذه الوحدة، نتعلم عن أربعة موضوعات مهمة: ثقافة العلامات التجارية، وهدر الطعام، ومواسم التخفيضات، والاستهلاك الرقمي. برأيي، فإن الاستهلاك الرقمي هو أكبر تحدٍ يواجه الشباب اليوم.
First, digital consumption takes a lot of time. Many young people spend many hours on phones, computers, and social media. They watch videos, play games, and scroll through apps. This takes time from studying, exercise, and sleep. When they do not have enough time for these important things, their life becomes unbalanced and stressful.	أولاً، الاستهلاك الرقمي يأخذ وقتاً كثيراً. يقضي الكثير من الشباب ساعات طويلة على الهواتف، وأجهزة الكمبيوتر، ومواقع التواصل الاجتماعي. يشاهدون الفيديوهات، ويلعبون الألعاب، ويتصفحون التطبيقات. هذا الوقت يُؤخذ من الدراسة، وممارسة الرياضة، والنوم. عندما لا يكون لديهم وقت كافٍ لهذه الأمور المهمة، تصبح حياتهم غير متوازنة ومليئة بالتوتر.
Second, too much digital consumption can affect mental health. It can cause anxiety, depression, and low self-esteem. Young people often compare their lives with perfect pictures and stories online. This makes them feel bad about themselves. They forget that what they see online is not real.	ثانياً، الاستهلاك الرقمي الزائد يمكن أن يؤثر على الصحة النفسية. فقد يسبب القلق، والاكتئاب، وانخفاض الثقة بالنفس. كثير من الشباب يقارنون حياتهم بالصور والقصص المثالية على الإنترنت. هذا يجعلهم يشعرون بالسوء تجاه أنفسهم. وينسون أن ما يرونه على الإنترنت ليس حقيقياً.
Third, digital consumption can also reduce real-life connections. When young people are always online, they do not spend enough time with their family and friends. Good relationships need real talking and real time together. Without this, young people can feel lonely even when they are online.	ثالثاً، الاستهلاك الرقمي يمكن أن يقلل من العلاقات الحقيقية في الحياة. عندما يكون الشباب دائمًا على الإنترنت، لا يقضون وقتاً كافياً مع عائلاتهم وأصدقائهم. العلاقات الجيدة تحتاج إلى حديث حقيقي ووقت حقيقي معاً. بدون ذلك، قد يشعر الشباب بالوحدة حتى عندما يكونون متصلين بالإنترنت.
However, the other topics are also important. Brand culture makes young people want things they do not need. Food waste is bad for our world. Sale events can make people spend more money. But I think these problems can be controlled. The problem with digital consumption is that it is always with us, and it is hard to stop.	ومع ذلك، الموضوعات الأخرى أيضاً مهمة. ثقافة العلامات التجارية تجعل الشباب يرغبون في أشياء لا يحتاجونها. وهدر الطعام ضار بعالمنا. ومواسم التخفيضات قد تجعل الناس ينفقون أكثر. لكنني أعتقد أن هذه المشكلات يمكن التحكم فيها. أما مشكلة الاستهلاك الرقمي فإنها دائمًا معنا، ومن الصعب التوقف عنها.
In conclusion, digital consumption is the biggest challenge for young people today. It takes time, affects mental health, and weakens real-life relationships. We should use technology in the right way and take breaks. This will help us live a happy, healthy, and balanced life.	في الختام، فإن الاستهلاك الرقمي هو أكبر تحدٍ يواجه الشباب اليوم. فهو يأخذ الوقت، ويؤثر على الصحة النفسية، ويضعف العلاقات الحقيقية. يجب أن نستخدم التكنولوجيا بالطريقة الصحيحة وأن نأخذ فترات راحة. هذا سيساعدنا على عيش حياة سعيدة، وصحية، ومتوازنة.

Tips for writing an opinion article

- Write a clear introduction with your opinion.
- Give 2–3 reasons to support your opinion.
- Use examples from your life or from the world.
- Write a conclusion that restates your opinion.
- Check your grammar and spelling.

نصائح لكتابة مقال رأي

- اكتب مقدمة واضحة تتضمن رأيك.
- قدم 2 3 أسباب تدعم رأيك.
- استخدم أمثلة من حياتك أو من العالم حولك.
- اكتب خاتمة تعيد قولها رأيك.
- راجع القواعد الإملائية والنحوية.

اعداد مستر احمد عبد الفتاح - موبايل 01095006994

تم المسح الضوئي بـ CamScanner

Unit 5: The Greenhouse Effect الوحدة الخامسة: تأثير الاحتباس الحراري

1. An Environmental Issue of Your Choice Write a structured argumentative paragraph about an environmental problem. Include causes, effects, and solutions. Use cause and effect. (150–180 words) – Page 27	1. قضية بيئية من اختيارك اكتب فقرة حجاجية منظمة عن مشكلة بيئية، مع توضيح الأسباب والنتائج والحلول. واستخدم تراكيب السبب والنتيجة. (150–180 كلمة) – الصفحة 27
English	**العربية**
The greenhouse effect is one of the biggest environmental problems in the world today.	تأثير الاحتباس الحراري من أكبر المشكلات البيئية في العالم اليوم.
It happens when gases like carbon dioxide trap heat in the Earth's atmosphere.	ويحدث عندما تحتجز غازات مثل ثاني أكسيد الكربون الحرارة في الغلاف الجوي للأرض.
One of the main causes is the burning of fossil fuels, such as coal, oil and natural gas.	ومن أهم الأسباب حرق الوقود الأحفوري مثل الفحم والنفط والغاز الطبيعي.
Cars, factories and power plants release large amounts of these gases into the air.	وتطلق السيارات والمصانع ومحطات الكهرباء كميات كبيرة من هذه الغازات في الهواء.
Another cause is deforestation, which reduces the number of trees that absorb carbon dioxide.	ومن الأسباب الأخري إزالة الغابات، مما يقلل من عدد الأشجار التي تمتص ثاني أكسيد الكربون.
The result of the greenhouse effect is global warming, which leads to higher temperatures around the world.	والنتيجة هي الاحتباس الحراري العالمي، والذي يؤدي إلى ارتفاع درجات الحرارة في جميع أنحاء العالم.
This causes many problems, such as melting ice in the polar regions and rising sea levels.	وهذا يسبب العديد من المشكلات، مثل ذوبان الجليد في المناطق القطبية وارتفاع مستوى سطح البحر.
It also leads to extreme weather, droughts, and a loss of biodiversity.	كما يؤدي إلى ظواهر جوية متطرفة، وجفاف، وفقدان التنوع البيولوجي.
To solve this problem, we should use clean energy, plant more trees and reduce our carbon footprint.	ولحل هذه المشكلة، يجب أن نستخدم الطاقة النظيفة، ونزرع المزيد من الأشجار، ونقلل من بصمتنا الكربونية.
If we all work together, we can protect our planet and have a healthier future.	إذا عملنا جميعاً معاً، يمكننا حماية كوكبنا والحصول على مستقبل أكثر صحة.

Important Vocabulary (مفردات مهمة)

• greenhouse effect	تأثير الاحتباس الحراري	• biodiversity	التنوع البيولوجي
• carbon dioxide	ثاني أكسيد الكربون	• renewable energy	الطاقة المتجددة
• atmosphere	الغلاف الجوي	• pollution	التلوث
• fossil fuels	الوقود الأحفوري	• reduce	يقلل من
• deforestation	إزالة الغابات	• protect	يحمي
• global warming	احتباس الحراري العالمي	• future	المستقبل
• sea level	مستوى سطح البحر	• environment	البيئة

Grammar Focus (التركيز على القواعد)

- Cause and Effect (السبب والنتيجة)
- First Conditional (الشرط الأول)
- Modal Verbs (يجب أن ـ ينبغي أن)
- Present Simple (المضارع البسيط)
- Connectors (لربط الأفكار)

Useful Phrases (تعبيرات مفيدة)

- One of the main causes is ...
- As a result, ...
- In order to solve this problem, ...
- If we ... , we can ...

إعداد مستر أحمد عبد الفتاح محمد – موبايل وواتس 01095006994

تم المسح الضوئي بـ CamScanner

Unit 5: The Greenhouse Effect الوحدة الخامسة: تأثير الاحتباس الحراري

2. Egypt's Green Future Write an argumentative paragraph about Egypt's green future. Mention at least two real green projects in Egypt and suggest ways to develop them. Use adverbials of degree and frequency. (150–180 words) – Page 28	2. مستقبل مصر الأخضر اكتب فقرة حجاجية عن مستقبل مصر الأخضر. اذكر مشروعين أخضرين حقيقيين على الأقل في مصر واقترح طرقًا لتطويرهما. استخدم ظروفاً تبيّن الدرجة والتكرار. (150–180 كلمة) – الصفحة (28)
English	**العربية**
Egypt is working hard to build a green future for the next generations.	تعمل مصر بجد لبناء مستقبل أخضر للأجيال القادمة.
The government and many organizations are taking important steps to protect the environment.	تتخذ الحكومة والعديد من المنظمات خطوات مهمة لحماية البيئة.
One great green project in Egypt is the Benban Solar Park in Aswan.	أحد المشاريع الخضراء الرائعة في مصر هو محطة بنبان الشمسية في أسوان.
It is one of the biggest solar parks in the world, and it produces clean electricity.	إنها واحدة من أكبر محطات الطاقة الشمسية في العالم، وتنتج كهرباء نظيفة.
This project helps reduce pollution and saves natural resources.	هذا المشروع يساعد على تقليل التلوث ويوفر الموارد الطبيعية.
Another important project is the New Administrative Capital, which is designed to be an eco-friendly city.	مشروع آخر مهم هو العاصمة الإدارية الجديدة، والتي صُممت لتكون مدينة صديقة للبيئة.
It uses smart systems to save energy and water, and it has many green spaces.	تستخدم أنظمة ذكية لتوفير الطاقة والمياه، وتحتوي على العديد من المساحات الخضراء.
These projects are very important, but we can do even more.	هذه المشاريع مهمة جدًا، ولكن يمكننا أن نفعل المزيد.
We should plant more trees, reduce plastic, and recycle waste.	يجب أن نزرع المزيد من الأشجار، ونقلل من البلاستيك، ونعيد تدوير النفايات.
We should also support clean energy projects more often.	يجب علينا أيضاً دعم مشاريع الطاقة النظيفة بشكل أكبر وأكثر تكرارًا.
If we work together, we can make Egypt a leader in green development.	إذا عملنا معاً، يمكننا أن نجعل مصر رائدة في التنمية الخضراء.
A green future starts today, and it depends on all of us.	يبدأ المستقبل الأخضر اليوم، وهو يعتمد على جميعنا.

Important Vocabulary (مفردات مهمة)

green future	مستقبل أخضر	smart systems	أنظمة ذكية
project	مشروع	green spaces	مساحات خضراء
solar park	محطة شمسية	reduce	يقلل
clean electricity	كهرباء نظيفة	recycle	يعيد تدوير
pollution	تلوث	support	يدعم
natural resources	موارد طبيعية	development	تنمية
administrative capital	العاصمة الإدارية	leader	رائد
eco-friendly	صديقة للبيئة	depend on	يعتمد على

Grammar Focus (التركيز على القواعد)

- **Adverbials of Frequency** (ظروف التكرار)
  always – usually – often – sometimes – rarely – never
- **Adverbials of Degree** (ظروف الدرجة)
  very – quite – extremely – highly – really – too
- **Cause and Effect** (السبب والنتيجة)
  because – so – therefore – as a result – thus

Useful Phrases (تعبيرات مفيدة)

One important project is ...
It helps reduce ...
This project is designed to ...
We should also ...
If we work together, we can ...

إعداد مستر أحمد عبد الفتاح محمد – موبايل وواتس 01095006994

تم المسح الضوئي بـ CamScanner

Unit 5: The Greenhouse Effect الوحدة الخامسة: تأثير الاحتباس الحراري

3. What does it mean to take responsibility for the environment in today's world? Write an argumentative paragraph. (150–180 words) – Page 29	3. ماذا يعني أن نتحمل المسؤولية تجاه البيئة في عالم اليوم؟ اكتب فقرة جدلية (رأيك مع الأسباب والحلول). (150–180 كلمة) – الصفحة (29)
English	**العربية**
Taking responsibility for the environment means caring about our planet and its future.	تحمل المسؤولية تجاه البيئة يعني الاهتمام بكوكبنا ومستقبله.
It means understanding that our actions today affect our lives tomorrow.	ويعني فهم أن أفعالنا اليوم تؤثر على حياتنا في الغد.
One important way is to reduce pollution.	من أهم الطرق تقليل التلوث.
We can do this by using less plastic, saving water, and saving electricity.	يمكننا فعل ذلك من خلال استخدام كمية أقل من البلاستيك، وتوفير المياه، وتوفير الكهرباء.
Another way is to protect nature.	طريقة أخرى هي حماية الطبيعة.
We should plant trees, keep parks and streets clean, and protect animals.	يجب أن نزرع الأشجار، ونحافظ على نظافة الحدائق والشوارع، ونحمي الحيوانات.
We should also reduce waste and recycle things instead of throwing them away.	كما يجب أن نقلل من النفايات ونعيد تدوير الأشياء بدلاً من رميها.
Everyone can take responsibility, not just governments or organizations.	يمكن للجميع أن يتحمل المسؤولية، وليس الحكومات أو المنظمات فقط.
Small actions by many people can make a big difference.	الأفعال الصغيرة من عدد كبير من الناس يمكن أن تحدث فرقاً كبيراً.
Schools, families, and communities should teach and encourage people to protect the environment.	يجب على المدارس والعائلات والمجتمعات أن تعلم وتُشجع الناس على حماية البيئة.
If we all take responsibility, we can have a cleaner, healthier, and happier world.	إذا تحملنا جميعاً المسؤولية، يمكن أن نعيش في عالم أنظف، وأصح، وأكثر سعادة.

Important Vocabulary (مفردات مهمة)

responsibility	مسؤولية	nature	الطبيعة
environment	البيئة	animal	حيوان
understand	يفهم	waste	نفايات
affect	يؤثر	recycle	يعيد التدوير
pollution	التلوث	government	حكومة
plastic	بلاستيك	organization	منظمة
electricity	الكهرباء	difference	فرق
protect	يحمي	encourage	يشجع

Grammar Focus (التركيز على القواعد)

- Cause and Effect (السبب والنتيجة)
- Modal Verbs – should / can / must (الأفعال المساعدة)
- First Conditional (الشرط الأول)
- Connectors (روابط الأفكار): so – because – also – if – not just ,, but also

Useful Phrases (تعبيرات مفيدة)

- One important way is to ...
- We can do this by ...
- Another way is to ...
- We should also ...
- If we all ..., we can ...

إعداد مستر أحمد عبد الفتاح محمد — موبايل وواتس 01095006994

تم المسح الضوئي بـ CamScanner

Unit 5: The Greenhouse Effect الوحدة الخامسة: تأثير الاحتباس الحراري

4. How do cultural and economic differences shape our responses to environmental problems? Write an argumentative paragraph. (150–180 words) – Page 30	4. كيف تشكل الاختلافات الثقافية والاقتصادية استجاباتنا للمشكلات البيئية؟ اكتب فقرة جدلية (رأيك مع الأسباب والحلول). (150–180 كلمة) – الصفحة (30)
English	**العربية**
Cultural and economic differences have a big effect on how people respond to environmental problems.	للاختلافات الثقافية والاقتصادية تأثير كبير على كيفية استجابة الناس للمشكلات البيئية.
In some cultures, people respect nature and see it as an important part of life.	في بعض الثقافات، يحترم الناس الطبيعة ويعتبرونها جزءًا مهمًا من حياتهم.
These people usually recycle, save water, and use less energy.	هؤلاء الناس يعيدون التدوير عادة، ويوفرون المياه، ويستخدمون طاقة أقل.
In other cultures, people may not know much about the environment.	في ثقافات أخرى، قد لا يعرف الناس الكثير عن البيئة.
This can lead to more pollution and waste.	هذا قد يؤدي إلى مزيد من التلوث والنفايات.
Economic differences also play an important role.	الاختلافات الاقتصادية تلعب أيضًا دورًا مهمًا.
In rich countries, people have more money to use clean energy and modern technology.	في الدول الغنية، لدى الناس المزيد من المال لاستخدام الطاقة النظيفة والتكنولوجيا الحديثة.
They can also afford to support environmental projects.	كما يمكنهم أيضًا تحمل تكاليف دعم المشاريع البيئية.
But in poor countries, people may focus on basic needs like food, water, and housing.	لكن في الدول الفقيرة، قد يركز الناس على الاحتياجات الأساسية مثل الطعام والماء والمأوى.
This makes it harder to deal with environmental problems.	هذا يجعل من الصعب التعامل مع المشكلات البيئية.
To solve these problems, we need to understand and respect different cultures.	لحل هذه المشكلات، نحتاج إلى فهم الثقافات المختلفة واحترامها.
We also need to help poor countries with money, knowledge, and technology.	ونحتاج أيضًا إلى مساعدة الدول الفقيرة بالمال والمعرفة والتكنولوجيا.
When we work together and learn from each other, we can protect our environment.	عندما نعمل معاً ونتعلم من بعضنا البعض، يمكننا حماية بيئتنا.
A clean and green world is possible for everyone, no matter where they live.	عالمٌ نظيف وأخضر ممكن للجميع، بغض النظر عن مكان إقامتهم.

Important Vocabulary (مفردات مهمة)

cultural	ثقافي	waste	نفايات
economic	اقتصادي	role	دور
difference	اختلاف	rich	غني
response	استجابة	clean energy	طاقة نظيفة
respect	يحترم	technology	تكنولوجيا
nature	الطبيعة	project	مشروع
recycle	يعيد التدوير	poor	فقير
save	يوفر	basic needs	احتياجات أساسية
energy	طاقة	understand	يفهم
pollution	التلوث	protect	يحمي

Grammar Focus (التركيز على القواعد)

- Cause and Effect (السبب والنتيجة)
- First Conditional (الشرط الأول)
- Comparatives (المقارنة)
- Modal Verbs – can / may / should (الأفعال المساعدة)
- Connectors (روابط الأفكار): because – so – but – however – also – when – if

Useful Phrases (تعبيرات مفيدة)

- Cultural differences affect ...
- Economic differences lead to ...
- In some cultures, people ...
- This makes it harder to ...
- To solve these problems, we need to ...
- If we work together, we can ...

إعداد مستر أحمد عبد الفتاح محمد – موبايل وواتس 01095006994

تم المسح الضوئي بـ CamScanner